

التدريبات العملية لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية

د. جيمس فيلان

ترجمة: د. شهاب الدين الهواري

نسخة إلكترونية متاحة مجاناً
غير مأذون بطباعتها للاستخدام الشخصي أو التجاري



مجلس الشورى الإسلامي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نسخة إلكترونية متاحة مجاناً
غير مأذون بطباعتها للاستخدام الشخصي أو التجاري

التدريبات العملية
لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية

Title: The practical exercises for men in recovery of same sex attraction (SSA)
Editor: DR. James E Phelan
Translator: DR. ShehabEldeen Elhawary

Pages: 184

Year: 2018

Printed in: Beirut, Lebanon

Edition: 1

Exclusive rights by ©

الفهرسة أثناء النشر - إعداد إدارة الشؤون الفنية / دار الكتب المصرية.

فيلان جيمس

التدريبات العملية لمساعدة شباب الرجال ذوي الميل المثلية / تأليف: د.

جيمس إي فيلان، ترجمة: د. شهاب الدين الهواري

الطبعة: عالم الأدب للدراسات والنشر والتوزيع، ٢٠١٧ م

١٨٤ ص، ١٧×٢٥ سم

رقم الإيداع: ٢٠١٧/٢١٢٢٧

ISBN: 978-977-6539-62-4

نسخة إلكترونية متاحة مجاناً

غير مألون بعملياتها للاستخدام الشخصي أو التجاري



عالم الأدب
للدراسة والنشر

الكاتب: التدريبات العملية لمساعدة شباب

الرجال ذوي الميل المثلية

المؤلف: د. جيمس إي فيلان

المترجم: د. شهاب الدين الهواري

عدد الصفحات: ١٨٤ صفحة

سنة الطباعة: ٢٠١٨ م

بلد الطباعة: بيروت / لبنان

الطبعة: الأولى

جميع حقوق الملكية الفكرية محفوظة

عالم الأدب للدراسات والنشر والتوزيع

مؤسسة عربية تعنى بنشر النصوص لترجمة والعربية
في مجالات: الثقافة العامة والأدب والعلوم الإنسانية



عالم الأدب
للدراسة والنشر

الهاتف: 00201099938159

البريد الإلكتروني: info@alamaladab.com

الموقع: www.alamaladab.com

القاهرة - جمهورية مصر العربية

مخفوق الطبع بحقوق

يمنع طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنسيق الكتاب كاملاً أو
أي جزء منه أو تسجيله على شريطة كسيت أو إلكترونية على الملصق
أو نسخه على أسطوانات ليزيرية ٣% بملف خلفي من الناشر.

المحتويات

الموضوع	الصفحة
دعاء السكينة	٩
توضيح	١٠
امتحان	١١
عن المؤلف	١٢
قالوا عن الكتاب	١٣
مقدمة الترجمة	١٧
الجنسية المثلية وإدمان الجنس	٢٠
درجات الإدمان	٢١
استعمال الدليل	٢٢
امتحان	٢٣
تنبيهات تخص عمل الترجمة	٢٤
مقدمة المؤلف	٢٧
التدريب المبني	٢٩
مخطط التعافي اليومي	٢٩
تدريب ١، المتابعة اليومية	٣٠
تدريب ٢، أكمل استيان «كوهين»	٣١
تدريب ٣، أكمل استيان «فان دن أرفيج»	٣٣
تدريب ٤، قم بالعثور على مرشد	٣٧
تدريب ٥، قم بتجنب مكائد الإعلام	٣٩
تدريب ٦، الإنترنت، احفظ بكيانك أثناء التصفح	٤٠

٤٢	تدريب ٧، الروحانية
٤٣	تدريب ٨، القراءة العلاجية
٤٤	تدريب ٩، اعثر على رفقة نشاط
٤٥	تدريب ١٠، دافع ضد اختراق حدودك
٤٦	تدريب ١١، خلق في تشكيل سهمي
٤٧	تدريب ١٢، اكتب قصتك
٤٨	تدريب ١٣، قص حكايتك واستمع لقصتك
٤٩	تدريب ١٤، واجه الميئين
٥١	تدريب ١٥، استكشاف التأثيرات النسوية في حياتك
٥٢	تدريب ١٦، استكشاف التأثيرات الذكورية في حياتك
٥٣	تدريب ١٧، قم بتقييم مدى إيمانك للجنس
٥٤	تدريب ١٨، تقيم سلوكك الجنسي
٥٥	تدريب ١٩، التعامل مع الطفل الداخلي
٥٦	تدريب ٢٠، تنظيف المنزل
٥٧	تدريب ٢١، عمل تسجيلات توكيدية والاستماع لها
٥٨	تدريب ٢٢، قم بتشكيل دماغك
٥٩	تدريب ٢٣، قف وتفكر
٦٠	تدريب ٢٤، أنسنة موضوع انجذابك
٦١	تدريب ٢٥، قم بالتعرف على مشيرتك وإصلاحها
٦٢	تدريب ٢٦، الحياة الاجتماعية، من الذي ينبغي صحبه ومن يستجبه
٦٣	تدريب ٢٧، تقيم الاستمناء
٦٥	تدريب ٢٨، مارس القيادة الآمنة
٦٧	تدريب ٢٩، قائمة المحاسبة
٦٩	تدريب ٣٠، اتوجه
٧٠	تدريب ٣١، مقاومة حديث النفس السلبي
٧٢	تدريب ٣٢، التعرف على عادات التفكير الخاطئة وتدميرها
٧٥	تدريب ٣٣، التعرف على مشاعرك والتعبير عنها
٧٧	تدريب ٣٤، تحسين التواصل
٧٩	تدريب ٣٥، هل تميل إلى السلبية أم العنف؟
٨١	تدريب ٣٦، تحويل التهديدات إلى مكافآت

٨٢	تدريب ٣٧ ، كيف تصف نفسك؟
٨٣	تدريب ٣٨ ، افهم عقولهم
٨٤	تدريب ٣٩ ، قم بكتابة خطاب عن موقف غير متو
٨٥	تدريب ٤٠ ، النجاة ضد التيار
٨٦	تدريب ٤١ ، تبادل الأدوار
٨٧	تدريب ٤٢ ، محاورة الميول المثلية
٨٨	تدريب ٤٣ ، خريطة للمستقبل
٨٩	تدريب ٤٤ ، أشع احتياجاتك
٩٠	تدريب ٤٥ ، قيم نظام استجابك
٩٤	تدريب ٤٦ ، الانتقال من التوقعات غير الواقعية إلى الواقعية
٩٥	تدريب ٤٧ ، دع مشاعرك تنساب
٩٧	تدريب ٤٨ ، جرب أنشطة جديدة كل فترة
٩٨	تدريب ٤٩ ، مراقبة استجابك للغضب
٩٩	تدريب ٥٠ ، فهم الغضب
١٠٠	تدريب ٥١ ، الاسترخاء المرتبط بشيء/مثير
١٠٢	تدريب ٥٢ ، تحليل الصور
١٠٣	تدريب ٥٣ ، مساءلة دوافع الاستجابة الخاطئة
١٠٤	تدريب ٥٤ ، عند التخطيط للسفر
١٠٥	تدريب ٥٥ ، ما الذي خسرت بالميول المثلية
١٠٦	تدريب ٥٦ ، خطاب وداع للمثلية
١٠٧	تدريب ٥٧ ، التحالف مع زوجتك أو محبوبتك
١٠٩	تدريب ٥٨ ، صور ذلك
١١٠	تدريب ٥٩ ، ما الذي تعلمته عن النساء
١١١	تدريب ٦٠ ، علاقتي بوالدي
١١٢	تدريب ٦١ ، علاقتي بوالدتي
١١٣	تدريب ٦٢ ، علاقتي بأخي
١١٤	تدريب ٦٣ ، علاقتي بأختي
١١٥	تدريب ٦٤ ، تذكر ومعالجة الحدود الجنسية في الطفولة
١١٦	تدريب ٦٥ ، تعريف علاقاتك
١١٧	تدريب ٦٦ ، التحكم

الموضوع	الصفحة
تدريب ٦٧، الغفران	١١٩
تدريب ٦٨، لا مزيد من «أنا المسكين»	١٢١
تدريب ٦٩، اعرف ذاتك	١٢٢
تدريب ٧٠، استكمل مذكراتك	١٢٣
تدريب ٧١، حارب رثاء الذات بالفكاهة «المبالغة في الدراما»	١٢٤
تدريب ٧٢، تقييم الحاضر والمستقبل	١٢٥
تدريب ٧٣، شفاء الحزني	١٢٦
تدريب ٧٤، فهم الترجية	١٣٠
تدريب ٧٥، كسر حائط الدفاعات (الذات المزيفة)	١٣٢
تدريب ٧٦، فهم أدوار الطفولة	١٣٧
تدريب ٧٧، ممارسة النوح	١٤٠
تدريب ٧٨، كشف المماثلة	١٤٢
تدريب ٧٩، اختيار الطفل المختق	١٤٤
تدريب * تعامل مع السقطات [تمت إضافته من المترجم]	١٤٦
التدريب الختامي، كن بطل التغيير	١٤٨
تغييرت	١٤٩
القراءات العلاجية والقراءات المقترحة	١٥٠
قراءات مقترحة من المترجم باللغة العربية	١٥١
ملحق أ، قائمة الموارد [باللغة الانجليزية]	١٥٣
ملحق ب: قائمة المشاعر	١٥٤
ملحق ج، قائمة أنشطة	١٦٣
ملحق د، التواصل: مخطط مهام المتحدث والمستمع	١٧١
ملحق هـ، اختبار كشف إدمان الجنس	١٧٢
ملحق و، استيانات البعد الجنسي للرجال	١٧٦
مقياس كنزي	١٧٦
مخطط كلاين	١٧٦
ملحق ز، وثيقة عضو من فلر تجارب بشري للنازية	١٨٢

دعاء السكينة^(١)

اللهم امنحني السكينة لكي أقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة
لتغيير الأشياء التي يمكنني تغييرها والحكمة لأعرف الفرق بين الاثنين.
[ساعدني أن أرى الأشياء كما هي] أن أقبل الناس والعالم كما هم وليس كما
أريدهم أن يكونوا، وأن أقبل الصعاب وأجتازها للوصول إلى السلام.
ساعدني أن أغير أنا.
مؤمنًا أنك ذو السلطان، وستفعل كل حسنٍ إن سلمت قلبي وروحي لمشيتك.

(١) هذا الدعاء متفق عليه بين زمالات التماقي ومجموعات الشفاء على مستوى العالم. فيما عدا ما بين
القوسين.

توضيح

نحن ندين كافة أشكال الوصم والتمييز على أساس الجنس أو التوجه الجنسي، وعليه فهذه الترجمة موجهة للرجال ذوي الميول المثلية غير المرغوبة، أي التي لا تتوافق مع ببتهم النفسية وصورتهم الذاتية. كما نرفض كافة أشكال التسلّط على الغير أو تقييد الاختيارات الشخصية.

نسخة إلكترونية متاحة مجاناً
غير مأذون بطباعتها للاستخدام الشخصي أو التجاري

امتنان

لقد قمت بشر هذا الكتاب أولاً عام ٢٠٠٦، وهو الآن في طبعه الثانية
لقد ألهمني الكثيرون طيلة الطريق، وأنا ممتن بشدة لهم؛ فقد ساعدت هذه
التدريبات الكثيرة من الرجال ولا زالت. أشكر مجدداً «بوب» و«جو» و«ليدا»
لكثير الذي علّموني إياه. امتناني كذلك لريتشارد فطانتك قد تجاوزت حد
الرمز أما «شارلر» و«جون ميلر» فشكراً لكما على تصحياتكما ولعنكما ترفداً
الآن سلام شكراً كذلك لساتى وروحتى وصديقتي والأم الجميلة لاس، شكراً
لمساعدتي على إنجاز الأمر. وشكراً لله فبده التي جعلت من كل ذلك ممكناً

عن المؤلف

تنفى جيمس فيلان درجة الدكتوراه فى علم النفس من جامعة جنوب كاليفورنيا، ودرجة الماجستير فى العمل الاجتماعى من جامعة ماريوود وقد حصل على دبلومة مجلس الاعتماد فى العمل الاجتماعى الإكسبيكي BCD ، وهو مشير دولى معتمد فى الحمر والمخدرات (ICADC). وهو أيضاً معالج نفسى تابع للمجمعية الأمريكية للتحليل النفسى، وعصو متتسب فى الصحة النفسية تنفأ لمسظمة الوطنية لتطوير التحليل النفسى (NAAP) ومسشار عديمي لمسظمة الأمريكية لأبحاث وعلاج الجنسية المثلية (NARTH)

نسخة إلكترونية متاحة مجاناً غير مأذون بطباعتها للاستخدام الشخصي أو التجاري

قالوا عن الكتاب

«لم نترك فيلان في تدريبات عملية لتعافي الرجال حجزاً في موضعه دون أن يبحث تحت مساعدة الرجال لكشف ما يواجهونه في طريق الشفاء وكذلك التعامل معه فتدريباته دينامية حركية وعية ومتنوعة لقد كان عمده استثنائياً وضرورياً للرجال المتعافين وكذلك للمعالجين، والمشيرين ورجال الدين وكل من هو حاد في رغبة مساعدة الرجال لتجاوز الميول المثلية»

روبرت ل. فازو

معالج أسري وزواجي معتمد

«للأسف، هناك من يعتقد أن تصحيح الميول الجنسية هو صعب من المحال، لكن حين نضع في حساسنا حبرات عدد لا يحصى من الذين نجحوا في اختيار طريق نحو التحقق الجنسي فإن حقيقته أخرى تتكشف لنا يقدم لنا دليل جيمس فيلان خلاصة هذه التجارب، من خلال سلسلة من التدريبات للمعية بمساعدة الرجال على فهم الجدور النفسية التي تقف خلف التكيف العاطفي الظاهر في الجنسية المثلية إن قام رجل باسقاط الدروس المستفادة من هذه التدريبات فعنداً ما يتبع ذلك تغيراً في التوجه الجنسي هذا الدليل العملي هو مساهمة مدركة للمراجع التي تعالج المثلية غير المرعونة USSA وأن أصبح كألاً من المشيرين وعملانهم أو المرشدين ومن يحلمونهم لاقتناء نسخهم من هذا الدليل لتطيفهم جسماً إلى جنب مع برامج التعافي التي يتعوبها بالفعل»

آرثر أ. جولدمبرج

الرئيس المشارك لمنظمة جونه JONAH (الطرح اليهودي الجديد البديل عن المثلية)

مؤلف «نور في المقصورة» التوراة والمثلية والقوة على الشفاء»

لطالما أكد بعض رجال الدين والمعالجين على أن «تعبير الانجذاب المثلي ممكن»، لكن كتب صراحة القواد من أولئك المضارعين من غير المتوافقين مع الجنسية المثلية هي «أما أشتاق للتعبير، لكن كيف يمكن أن أتعبّر؟» وأخيرًا، بحبر كتاب د. فيلان المحدد، واضح العنوان، والمتكر ليس فقط أنه يمكن التعبير، ولكن أيضًا كيف يمكنك إحداث التغيير، من خلال خطوات مرشدة وواضحة غير مهمة وكاشفة للذات، والذي يفصل أن يتم تطبيقه تحت إشراف مشير نفسي أو موجه روحي أو مرشد

انتون ن. (توبي) ماركو

تجمع الجبل الصخري الداعم للتغيير

«إن هذا الدليل هو أداة عملية ومعينة بشكل فائق لكل من المعالجين والأفراد المكافحين على حد سواء. ستكون هذه المواد معينة لقطع كبير من الأفراد المتعاملين مع قضية الانجذاب المثلي»

بارني سوبهارث

رئيس مؤسسة كير CARE المشورية، ومؤسسة ستارت

START (Sexual Transformation And Reformation Together)

فيلادلفيا

«مرجع رائع أصبح به شدة»

الان شامبرز

رئيس منظمة اكودس الدولية

«وأخيرًا لدينا دليل عملي وعلاجي لكل الرجال الراغبين في الشفاء من الميل المثلية غير المرغوبة USSA، كتاب فيلان «التدريبات العملية لسعي الرجال من الجنسية المثلية» سيشارك جهود المتعافين خلال رحلتهم نحو الرجولة، وأولئك الذين يرافقونهم في الطريق. لقد طال انتظارنا لهذا المرجع في ترجمة أدواتنا لمساعدة الرجال لاستعادة روح رجولية صحية»

ريتشارد كوهين

مؤلف. «الخروج رجلًا» و«أبناء مثليون لآباء غيريين»

رئيس منظمة الشفاء الدولية International Healing Foundation

«هذا الكتاب هو وسيلة عملية رائعة للتعافي من الجنسية المثلية» فهو مليء بالتدريبات المحددة من حبيب يعرف ما يتحدث عنه. تم تصميم كل تدريب لمعالجة مشكلة اعتادت على الظهور لدى الأفراد الذين يحضرون رحلة التعافي ويشمل ذلك «إصلاح الحدود النفسية المخترقة» عبر التعامل مع الأمهات شديداً، «التدخل»، «مواجهة المسيئين» من خلال كتابة خطابات يمكن إرسالها أو لا، و«تقييم درجة إدماجك للمجنس» من خلال مخطط دافع سيساعد مستخدميه على تقييم وإدارة إدماجهم للمجنس فهو مورد طال انتظاره.»

د. جيرالد شونبولف

مؤلف «١٠١ من النصائح العلاجية»

مدير مركز التعايش بنيويورك

«تدريبات مُبَصَّرة ومتعددة تساعد الرجال حول العالم ممن يرغبون في النمو خارج بوتقة الانجذابات المثلية غير المرعوبة، واستعادة فطرة الله لهم بالعبارة»

إيلين ميليندور بيرك

الرئيس المشارك لمنظمة جونه JONAH (الطرح اليهودي الحديد البديل عن المثلية)

«يسد هذا الكتاب ثغرة لدى كل المعالجين في مجال الصحة النفسية لأنه إن استعمل حباً إلى حب مع الجهود العلاجية المردية فمن شأنه أن يسبح أسدوداً بقدر المهارات العلاجية لمعالجي الميول المثلية أنفسهم. بمعونة هذا الدليل يمكن للمعالجين أن يقوموا بما يستلزم سوايت من التدريب، وإنه لمن الحسن أن أقول إنه مجرد «إضافة محددة إلى العلاج النفسي للمثلية»

صامويل أ. نيجرو

طبيب نفسي بكلية فلاندا هايتس

«باعتبار «سرحان» الفرد لملكيتته لذاته هو مبدأ أساسي لشفاء المثلية وقد مسح د. فيلان عوناً لعملية التعبير من خلال إرشاداته لجعل ما هو ذاتي موضوعياً، من أجل تحويل الانفعالات إلى استجابات»

د. جوزيف بيكولوسي

مؤلف العلاج الإصلاحي لمثلية الرجال

الرئيس السابق لمؤسسة نارت NARTH للعلاج الإصلاحي

نسخة إلكترونية متاحة مجاناً غير مأذون بطباعتها للاستخدام الشخصي أو التجاري

مقدمة الترجمة

«لم أرَ واحدًا أو اثنين أو ثلاثة فقط بل المئات ممن نجحوا
في استبدال ميولهم الجنسية وعاشوا حياة غيرية سوية»^(١)

نيكولاس كامنجس

الرئيس السابق للجمعية النفسية الأمريكية APA

تعد قضية الحسد المثلية واحدة من الإشكالات التي لم يبدأ الجدل حولها
فقط منذ سبعينيات القرن الماضي بل منذ قدم التاريخ، ولا يبدو أن ذلك الجدل
في طريقه للأفول، ويمكن تعريف الجنسية المثلية بأنها «نمط ثابت ومستمر من
الاجذاب الجنسي أو الرومانسي لأفراد من نفس الجنس، في حالة من تسوء
النفسي والعقلي وتشخيص الجنية المثلية يشترط

(١) ثبات النمط الحياتي فلا يدخل فيها الانجذابات العابرة أو المؤقتة.
(٢) أن يكون الانجذاب جنسيًا أو رومانسيًا؛ فمشاعر الود والتعلق العاطفي
لا تدخل هنا

(٣) حالة من تسوء النفسي، فلا بد من استبعاد اضطراب الوسواس
القهري؛ لأن هناك وسواس بالمثلية

(٤) تسوء العقلي فلا بد من استبعاد أي سمات ذهنية قبل الحديث عن
الميل الجنسي.

وكذلك يعني التفرقة بين الجنس Sex والنوع Gender والتوجه الجنسي

(١) في مقابلته ضمن وثقي حراسه المائلة Family watch

Orientation والتعبير النوعي Expression، فالجنس هو المحدّد البيولوجي وتحدده الأعضاء الجنسية الداخلية والظاهرة، بينما النوع هو الهوية التي يرى الشخص نفسه داخلها ويحددها التصور النفسي الذاتي، أما التوجه الجنسي فهو الموضوع الحادّح الذي تنوحه له الشهوة والعاطفة الرومانسية، وأحياناً يعني بالتعبير الجنسي ما يظهر على الفرد من تعبيرات ذكورية أو أنثوية في التعامل أو السية الحسدية. ولمهم هنا إدراك أنه لا تراط بين أي عامل من هذه الأربعة مع الآخر، فقد يكون هناك ذكر حسي بهوية أنثوية [مصطري الهوية] أو ذكر حسي وبهوية ذكورية لكن تعبيره أنثوي في السلوك أو التعامل أو التصرف.

وقد مر التعامل مع الجنسية المثلية ثلاث موجات، الموجة الأولى في العصور القديمة إذ شعلت قصة المثلية اهتمام الكثيرين في اليونان وفريسي سدوم وعمورة في شمال الجزيرة العربية، وكذلك في مصر وبلاد فارس حيث كانت سخطاً مجتمعياً مقبولاً بشكل ما، ثم جاء التوجيه الرسائي والتشريعي لرفض كافة أنماط وصور الحياة المثلية، واتفقت على ذلك الرسائل الإبراهيمية الثلاث وطلت هذه القضية محل حذل حاصرة عانة في البيان الإنساني، حيث تم تناولها من منظور ديني كتابي، ولعل كتاب «الداء والدواء» لاس قيم الجورية هو من أوائل المعالجات للمثلية كنوع من التعلق المرضي بالآخر، وهو معالجة جيدة في إطار التصور المعرفي المتاح حينها عن المشكلة.

الموجة الثانية كانت في القرن التاسع عشر حيث توالدت عدة مقاربات لتصور وفهم لمشكلة، كان أهمها التصور التحليلي في ضوء مقالات فرويد، إذ تصورها على أنها ارتكاس/ انقلاب في الموضوع الذي تتوجه له الطاقة الحسية، ووضع عدة فرضيات لتفسير شونها، وتم معالجتها بالتحليل النفسي واستعمل البعض التنويم الإيحائي كما كانت هناك ممارسات خاطئة لعلاجها بالتعبير من خلال الصعق والإيداء.

الموجة الثالثة جاءت في النصف الثاني من القرن العشرين حيث استمر الوضع على هذا الأمر، باعتار الجنسية المثلية اضطراباً يستدزم العلاج حتى ظهور جماعات الصعق المثلية في أمريكا، والتي كان من نتائجها رفع المثلية من

الدليل الإحصائي والتشخيصي عام ١٩٧٣م من بعد ذلك تداخبت الآراء الدسيسة التي تضعط لى أي بعد بيولوجى واعتبار المثلية اختياراً حرّاً لفرد، في مقابل الآراء الداعمة للمثلية والتي تضعط لنفي أي بعد نفسي نشوتى واعتبارها حتم وراثى محدد بفعل الجينات ولا أرفع فى التطرق إلى هذا الجدل، وما أميل إليه هو أنها حليط من التأثير الهرمونى والبيولوجى الذى يتتح عنه قالب قابل لاستبدال البيئة وتفاعلات التنشئة وتجارب الطفولة ليتتح عن كل ذلك ميولاً لأفراد من نفس الجنس وهو الأمر داته مع الإدمايات والاضطرابات الأخرى حيث يولد الفرد بسعداء نفسى لتطوير الاضطراب، لكن لا يكفى هذا الاسعداد وحده لظهوره توحها وسلوكها بعيداً عن تفاعلات البيئة

وتعنى المنظمة الأمريكية لأبحاث وعلاج المثلية NARTH تحت قيادة د. جوزيف نيكلوسى ومجموعة من الأطباء النفسيين والمعالجين، هي أول منظمة تحمل توحها علاجياً للمثلية بدون مرجعية دينية، وقد صاغت فرضيتها تحت نظرية السوحه الإصلاحى، وتنظر إلى الميول المثلية على أنها سيجة دواعت نفسية صد تفاعلات بيئة التنشئة من العلاقة بين الطفل والوالدين ثم بين الطفل والأقران، مع دور الإساءات النفسية والجسدية، فهى إذن تعبير لا واعى عن احتياج حقيقى، وفى نفس الإطار ينظر ريتشارد كوهين إلى أن شعء الجروح والإساءات النفسية من نفس الجنس ومن الجنس الآخر يسعى أن يسعها تعبير فى الميول المثلية، ووصولاً إلى مجموعات الدعم الذاتى مثل أحوية مدر وهي تصع استبدال الميول هذفاً أساسياً يمكن تحقيقه من خلال أربعة أهداف وسيطة هي تحقيق هوية الرجل ننى رؤية ذاتية للفرد عن نفسه كواحد من الرجال، والواصل مع المشاعر وقولها والتعير عنها، واستكشاف الاحتياجات والعمل على إشباعها، ثم إصلاح الجانب الروحى من خلال التعرف على الله بشكل حديد بعيداً عن إسقاطات التربية والبيئة، وممارسة أسلوب التسليم لقوة أعظم موجهة وراعية، حيث نجد اضطراب العلاقة مع الله كصورة من اضطراب العلاقة مع الآخر وخاصة الآخر ممثل السلطة ممطاً شائعاً جداً لدى دوى الميل المثلى، وتحدد إما صورة العد والمجافاة، أو التدن العرصى القهرى كرد فعل صد حمل ثقيل من الشعور بالدس والعزى

وبالنسبة إلّى فقد بدأ اهتمامى بهذه القصية منذ ست سنوات حين قرأت
 كدمات حقيقية حادة لمكافح فى طريق التعافى من المثلية وأود أن ألقها بضّ
 «أنصدع كجبل بهار من مرط ما أُلّم بى من أحرار، تأكس سيران حوفي
 وحيرتي، وتصربى أمطار حربي وعرتي، وتساندى حصوات من رعة في العير
 إلّى الأفضل. أتداعى كيت حرب آبل للسقوط، وأنأرجح كثوب مهمل تتلاعب
 به روابع الخريف. تبًا لذلك العالم الذي لا يُدرك أُلّمًا فى نفس حرية، سرکهه
 كأ لم تكن يومًا حرًا منه، ويرمى بها لوحوش الأحرار الجائعة لسهشه
 ولا بكنثر، وحين يحس اللحظة أنه أهمل شيئًا ما قد يكون مهمًا يكون هيهات،
 فب الأود، وصاع الشيء فى دروب السيان يمرقى ذلك الصراع الداحي
 سبي وبين نفسى، من الحق ومن الباطل؟ من الذي يستحق الشفقة ومن الذي
 يستحق القتل؟ أن لا أشفع لصوت الظلام فى داخلي الذي يخشى أن تضىء فى
 قدي شمعة، ولكى أستعيث كى تجد الشمعة شرارة تشعلها»

وقد عرمت من حينها على أن أساعد فى إشعال شرارة هذه الشمعة، من
 خلال مسلسلين من المقالات والاستشارات وتوفير الموارد المُجيبية. ومذ أن
 وقعت عيني على هذا الدليل الرائع أدركت أن تقديمه للمكافح العربي ضد الميول
 المثلية هو هدية سيفرح بها الكثيرون ويتلقونها سهجة حقيقية، لكن الحوف الذي
 يساورني أن يدفعهم الحماس إلى التهام الكتاب قراءة، فيتحول إلى «لدرعة
 لقد كان كتابًا حيذاء، ماذا بعد؟»

الجنسية المثلية وإدمان الجنس

إدمان الجنس هو خروج السلوك الجنسي عن حد الاعتیاد أو الاختيار
 ودخوله إلى القهر والإلحاح، مع بذل الجهد والوقت لتفنيه، ويحتاج إلى عدة
 اشتراطات للمحكم، وهناك الكثيرين جدًا من المختصين ممن يعتبرون إدمان
 الجنس اضطرابًا حقيقيًا وإن لم يكن مشمولًا فى الدليل التشخيصي والإحصائي
 لطب النفسي فى طبعته الخامسة^{DSM5} وهو المرجع الرئيس لتشخيص النفسي
 تنقسم الجنسية المثلية إلى شقيين، الميول المثلية والسلوك المثلي، فمجرد
 الميل المثلي لا يدخل أصلًا فى هذا النقاش، لكن السلوك المثلي قد يدخل فى

تعريف الإدمان بل هو الشائع، وهما يحتاج إلى مناقشة مصطلحين مهمين «درجات الإدمان» و«مراحل التعافي من الإدمان»

درجات الإدمان*

- ١ درجة الانشغال (التخيل والتفكير بالأمر)
 - ٢ إعداد الطقوس (كل ما يقوم الفرد بتهيته قبل الدخول في السلوك من الرفقة أو الأشياء أو البيئة المحيطة وهكذا)
 - ٣ السلوك القهري (ممارسة السلوك نفسه)
 - ٤ الإحباط والغري
- وأما مرحلة التعافي فهي المراحل التي يعبرها المتعافي أثناء عملية التعير^(١)، وهي

١ مرحلة ما قبل الاعتبار Precontemplation phase

في هذه المرحلة لا يكون التعير خياراً مطروحاً، حيث لا يعسره الفرد مشكلاً أصلاً وينسم فيها الفرد بأربع صفات الشك والراحى والمقدومة والاسلام

٢ مرحلة التفكير Contemplation Phase

في هذه المرحلة بدء الشخص بالوعى بأهمية التعير ويميل إلى التفكير فيه واعتباره لكن لا يزال قدمه متعلقة بالسلوك. وهما تكمن أهمية مقابلات الدافعية

٣ مرحلة العزم Determination phase

وفيها ترحح كفة التعير ويميل الفرد إلى اتخاذ قرار في المستقبل القرب

٤ مرحلة التنفيذ Action phase

وفيها يكون الفرد قد اتخذ قراراً بالمعل، وبدأت بعض التعيرات تظراً عن

حياته

(١) تفصيل أكثر رجع مقال: شهدت الدين الهواري: مراحل التعير والتعافي من السلوكيات الإدمانية موقع صحفك

٥. مرحلة الاستدامة أو الاستمرارية Maintenance

وفيها يتم تدعيم التعافي ومنع الانتكاس، وفي الغالب تكون مدة هذه المرحلة من ستة أشهر وحتى خمس سنوات

٦. مرحلة الإنهاء بالانتكاس أو التعافي الصلب Termination

ويرى كثير من مختصي علاج الإدمانات أن أغلب الأفراد يمرون في متوسط خمس إلى سبع دوائر من المراحل الخمس السابقة قبل الاستقرار في مرحلة التعافي الصلب

استعمال الدليل

لقد اعتدت فيما أقوم بتدريب الشاب على مسح مائر عني أن أطلب منهم أن يقطعوا عهدًا بالآلا ينتقلوا إلى الفصل التالي حتى تتفق سويًا أننا انتهينا من الفصل الحالي تدريجيًا وتطيقًا لأن العبرة ليست بالوصول إلى نهاية الدليل وإنما تحقيق أقصى استفادة ممكنة. ولذلك فلا بأس أن يستغرق منك التدريب الواحد أسبوعًا كمثلًا أو أقل أو أكثر، المهم أن تقوم به بشكل حقيقي وعميق مرة وللابد!

وأؤكد هنا أن مصطلح التعافي لا يقصد به نفس المعنى العام، فليست هناك صورة مبدقة لاستيعدها، وإنما هو نمو، شفاء، أو تصحيح مسار يتطلب الحفاظ على قدرٍ مقبول من الدافعية وبالرغم من أن هذا الكتاب تم تصميمه كمسح لتطبيقه داخل عملية المشورة أو العلاج النفسي، فإنه إن لم يوفق ذلك فيمكنك الاستعانة بصديق أكثر كمرشد لك وسيأتي تفصيل هذه الخطوة بعد ذلك، كما أنه لا يسعى أن تبدأ في هذا الكتاب قبل تحقيق خطوة مبدئية من الامسح عن كافة صور وأشكال السلوك العنثي^(١)، فلا معنى مطلقًا أن تسير في طريقين متضادين معًا، لأن المحصلة ليس صفراء، بل سلكًا إذ ستظل أن الكتاب ليس يدي معك لك، والحقيقة أنك أضعت أثره مدى!

(١) يمكن الاستعانة برمائه مدني الجنس المجهولين SA لتحقيق هذا الهدف

فما يسعى فهمه هو أن التشافي من الجسدية المثبتة ليس عملية سقومية
 بحرارة، وسهولة، وإنما عملية تحول شخصي ونفسي كاملة، أشبه ما تكون
 بالدخول في طور اليرقة من حياة الفراشة أو عبور الجبيل لعن الرحم، لا مجال
 للمراجع ولا سلعو اليرقة في لقاقتها، ويختق الوليد قبل أن يرى الحياة
 بقول حبران «لا تعيش نصف حياة، ولا تمت نصف موت، لا تحب نصف
 حل، ولا تقف في منتصف الحقيقة، لا تحلم نصف حلم، ولا تتعلم نصف
 أمل، النصف هو حياة لم تعيشها، وهو كلمة لم تقها، النصف
 هو أن تصل وأن لا تصل، أن تعمل وأن لا تعمل النصف هو أنت، عندما
 لا تكون أنت لأنك لم تعرف من أنت، النصف هو أن لا تعرف من أنت
 نصف شربة لى تروي ظمأك، ونصف وحة لى تشبع جوعك، نصف طريق لى
 يوصلك إلى أي مكان، ونصف فكرة لى تعطى لك نتيجة النصف هو لحظة
 عحرك وأنت لست بحاجر لأنك لست نصف إنسان أنت إنسان وحدث كي
 تعيش الحياة، وليس كي تعيش نصف حياة»

هناك بعض الموارد العظيمة التي تم نقلها للعربية، مثل «الرحولة إيجر»،
 و«مهج مدر»، و«رحولة قلب» و«نهاية الرحلة»، لكن لا يزال هناك قصور حقيقي
 في نقل الموارد المتاحة في اللغة الإنجليزية والموجهة في كثير منها للمساعدة
 الذاتية، ومن ثم تقديم ذلك للفرد العربي الذي يواجه بمفرده تجهيلاً مجتمعيًا
 ومعداة ذاتية، ورحاني أن يُشعل أحدهم شمعة أخرى في هذا الطريق المظلم

امتنان

عظيم مناسي لله، فتييسيره تم كل شيء، ثم لأسانذني هـ جبر، وس
 طبعته، وع. عسكري لما أولوه لي من التصديق والدعم والمعونة المستمرة
 والصادقة، إليك يا خالد فروحك الطيبة وعزيمتك الصادقة وإخلاصك لمن حولك
 وما حولك يلهمي كل حين، إلى أ أحمد سالم لمعونه تيسير خروج هذا العمل
 للنور، وإلى أسماء وإسراء وأحمد وحسن وعمرو وزيم فدو جهدكم في مراجعة
 نص الرحمة معي لتأخرت الكثير، ولعائتي وإخوتي فأنتم تعاون لي الكثير

تنبيهات تخص عمل الترجمة

قد انحرف عن استعمال لفظة أدق إلى لفظة أقل فصاحة أو دقة لكونها أقرب إلى فهم ودهن القارئ العادي، كذلك الهوامش هي من إصايفي في هذه الترجمة قد يتم استعمال مصطلحات مثل التعافي والعلاج والاستعداد والإصلاح، وعليه يسعى الانتباه إلى أن تصور مسيح العلاج الإصلاحي هو أن إصلاح الميول المثلية هو عملية نمو وليس تعافى أو شفاء بالمعنى المتبادر لدهن أو المستعمل في أدبيات الإيمان.

وأخيراً، فهذا الدليل مجهود بشري، فضلاً، إن وجدت قصوراً في ناحية، ثغرة لم يتم معالجتها، نقطة تم إغفالها، رحائي أن تحقق هذه الترجمة مرادها، وأن تصني مراجعتك لهذه الترجمة، تعليقاً وتسيهاً وتصحيحاً، لشارك معي في المجهود وراسلي على البريد الإلكتروني في النهاية، رحائي أن تجد السلام والمعونة في طريقك، وأن تسكن جهودك بال نجاح!

شهاب الدين الهواري

طبيب ومثير نفسي

عضو الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA

عضو الجمعية المصرية لطب الجنس وجراحاته ESSMS

Shehabeldeen90@icloud.com

تدريبات مقترحة لموضوعات متعددة

الإساءة

١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٩، ٣٩، ٦٤، ٦٧، ٧٣، ٧٧

المضرب

٤٥، ٤٩، ٥٠، ٥١

التقييم

٢، ٣، ١٢، ١٧، ١٨، ٣٥، ٣٧، ٧٢

التعديل السلوكي

١، ٥، ٦، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٤، ٥٤

التعديل المعرفي

٢٢، ٢٣، ٢٤، ٣١، ٣٢، ٣٦، ٥٣

العائلة

٢، ٣، ١٠، ٢١، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣

المشاعر

١٩، ٢١، ٣٣، ٤٧، ٥٢، ٧٠

الجروح من الجنس الآخر

١٠، ١٥، ٢١، ٢٦، ٥٧، ٥٩، ٦٥، ٧٩

الوقاية

٧، ٨، ١١، ٢٦، ٣٠، ٤٨، ٥٤، ٧١

شفاء العلاقات

٤، ٧، ٩، ١١، ٢٦، ٢٩، ٧٩

الجروح من نفس الجنس

١٠، ١٦، ٢١، ٢٦، ٥٩، ٦٥، ٧٣

البعد الجنسي/ الجنسية

٥، ٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٦٤

نسخة إلكترونية متاحة مجاناً غير مأذون بطباعتها للاستخدام الشخصي أو التجاري

مقدمة المؤلف

لقد قمت بتطوير هذا الدليل العملي بما أضعت أنت "الرجل الذي على طريق التعافي من الجنسية المثلية في بؤرة دهمي" ولقد حقق الكثير من النجاحات بتطبيق هذه التدريبات طيلة اثني عشر عامًا عملت فيها مع رجال مثلك. ستجد أن هذه التدريبات موجهة إلى التعديل السلوكي وكذلك تنظيم المشاعر. ولم أقصد أن يكون هذا الكتاب كدليل للمساعدة الذاتية، ولكن كمهجع مساعد لك في عملية المشورة أو الإرشاد، فالوضع الأمثل لتطبيق هذه التدريبات هو مع شخص آخر، قد يكون هذا الآخر هو مشيرك أو مرشدك^(١) أو رجل لدين المدرب على التعامل مع التعافي من الجنسية المثلية والمتهم لها.

تعد عملية الإرشاد في غاية الأهمية للتعافي من الجنسية المثلية، بغض النظر عن عمرك فقد اعتبر المعالج النفسي د. جوريف سكولوسي^(٢) أن الحبس المثلية في حقيقتها هي جنسة للاحتياج الطبيعي إلى مرشد، بل يدعي إلى لقول بأن الممارسة المثلية هي استغلال شخص لآخر. وعن القيص، فإن الإرشاد لا يقوم على الاستغلال الجنسي من فرد لآخر وإنما يتضمن علاقة حقيقية وناقة وعن نفس المصدر يصف ريتشارد كوهين^(٣) لبشرح الجوانب العملية من مسألة إرشاد في كتابه: «الخروج رجلاً، فهم وشفاء المثلية»^(٤) وأن أرشح لك أن

(١) مرشد هي الترجمة المختارة لـ (Mentor)، وسأني شرحها في تدريب ٤

(2) Nicolosi, J. Reparative therapy of male homosexuality

(3) Cohen, R. Head of International Healing Foundation IHF

(4) Cohen, R. Coming out straight: Understanding and healing of homosexuality

تسعى الحطوب لإرشاد في هذا الكتاب للقيام بعملية الإرشاد لا تسعى عبيد
أن تسير وحيداً في طريق التعافي

يسعى أن تكون قد تأسست بشكل مدني في التعافي قبل أن تبدأ في
استعداد هذا الكتاب، ولا بد أن تكون لديك دوافع حقيقية لتغيير، وأن يكون
لديك العزم على التزم الطريق، لأنك ما لم تكن كذلك، فمن يحدث السجح
هذه التدريبات ستحل احتاراً حقيقياً لعملية شفائك. لقد تكلف إنتاج فيلم Titanic
في عام ١٩٩٧م ما يزيد عن ٢٠٠ مليون دولار، ما جعله أكثر الأفلام تكلفة
على سبيل الإطلاق، لكنه حصد أرباح فاقت الـ ٨ تريليون دولاراً سيسهت
النعافي منك الكثير من الوقت والجهد، لكن على المدى الطويل، سجد أنه
استحق ذلك. فمثل فيلم تايتانيك كلما استثمرت فيه كلما حصدت المزيد

سجد هذا العديد من التدريبات، فاته ألا تشعلك كثرتها. ولكن توغل فيها
برفي، عالج كل واحد منها بنأ، ولقد قمت بتصميم قراءات مقترحة وقائمة
مصادر من شأنها أن تعينك على توسيع شبكة دعمك. سجد أنه من الأسر
الاستعانة بذاكرة خارجية لإدراك المساحة المخصصة داخل الدليل قد لا تسع
لمقدار المطلوب من التدريب

أصبح أن تبدأ في كل مرة بـ «التدريب المدني» ثم تتقل لتدرب الآخر
الذي يوب القياه به، قد تستغرق منك بعض التدريبات مدة قصيرة، لكن بعضها
قد يستغرق أياماً وأسابيع أو شهوراً لاستكمالها، فكن صبوراً. ولقد عوب كل
مجموعة تدريب تحب قسم حاسي لأجل من السهل عليك اختيار التدريب الذي
ستدوله للعمل عليه. رجاء الانتباه إلى أن ترتيب التدريبات غير ذي معنى على
سبيل الإطلاق

وفي النهاية، أرجو لك النجاح في رحلة الشفاء

التدريب المبدئي: قم بإعداد المسرح

مخطط التعافي اليومي

إن التعافي من الميول المثلية هو معركة قاسية، كل يوم هو ندانة جديدة وعييت فيه أن تخصص وقتًا لممارسة تعافيك وأنا أسمى ذلك بإعداد المسرح، كيف يسعى أن يكون الأمر؟ الأمر ببساطة في أن تسأل نفسك «ما الذي سأفعله اليوم من أجل العمل على التعافي؟» إنه الالتزام بحطة، وهو شبيه لمقولة «إذا فشلت في التخطيط، فقد حططت للفشل!»

ولأن كل فرد مختلف، فنتيجة هذا التمرين بالذات قد تبدو مختلفة بحسب كل شخص، وهو أسلوب مردوج المراحل ١ أن تستيقظ لتسأل نفسك «ما الذي سأفعله اليوم لمساندة تعافى الخاص؟»، ٢ «ما الأدوات التي أحتاجها؟» أدوات قد تكون مجموعة من الأشخاص، الأشياء و/أو الأماكن، إنها الكيفية التي من خلالها ستضع رعتك في التعافي في موضع العمل أرحو لك المجال الباهر

١ ما الذي سأفعله اليوم للعمل على تعافى؟

٢ ما الأدوات التي أحتاجها؟

٣ ما هي خطتي لتنفيذ ذلك؟ ما الأنشطة التي سأعمل عليها اليوم؟

تدريب ١ ، المتابعة اليومية

من المهم متابعة مدى شدةالميول المثلية في الخطوات الأولى من التعافي، فمن شأن ذلك أن يساعدك على معرفة أين تقف، ومساعدة الأساط والتوجهات Patterns and trends وهذا المخطط اليومي هو أداة رائعة لاستعمالها ومدارسها مع شخص آخر

واليك كيفية التطبيق

في نهاية كل يوم، حدد وقتك لمراجعة شدة الميول المثلية التي احسرتها على مدار اليوم، وقم بعداد متدرج يتراوح من صفر إلى عشرة، حيث ١٠ تعني المشكلة في أسوأ حالاتها، وصفر تعني «لا مشكلة على الإطلاق» قم بوضع الأرقام على نموذج المخطط التالي لكل يوم، ثم قم بملاحظة ما قم به خلال اليوم ليكون الدرجة كما دوستها في المخطط نهاية اليوم

١٠							
٩							
٨							
٧							
٦							
٥							
٤							
٣							
٢							
١							
٠							
	يوم ١	يوم ٢	يوم ٣	يوم ٤	يوم ٥	يوم ٦	يوم ٧

تدريب ٢، أكمل استبيان «كوهين»

أكمل الاستبيان التالي والموجود بكتاب «ريتشارد كوهين» «الحروح رجلاً، عن فهم وعلاج المثلية»^(١). وهو استبيان مفيد لأجل مساعدتك على التفكير في مُرغبتك الأمرى ونمط التنشئة في طفولتك قم بمناقشة ذلك مع شخص ما ممن يشاركوك التعافى، وقم باستعمال مذكرة حاصة أو أوراق مفردة للإجابة عنه

أ صف علاقتك بوالدك، سابقًا (من أول ذكرى يمكنك استرجاعها) وحاليًا (تحدث لحالي معه)

ب صف شخصية الوالد، سابقًا وحاليًا

ب صف تعليم الوالد، تاريخه الوظيفى، وتاريخه الأدبى الروحى

ث صف علاقتك بوالدتك، سابقًا (من أول ذكرى يمكنك استرجاعها) وحاليًا (تحدث الحالى معها)

ح صف شخصية الوالدة، سابقًا وحاليًا

ح صف تعليم الوالدة، تاريخها الوظيفى، وتاريخها الأدبى الروحى

ح صف العلاقة بين الوالد والوالدة، سابقًا وحاليًا

د صف علاقتك بـحوتك إن كان لديك إخوة ، سابقًا وحاليًا

د صف شخصية إخوتك

ر صف علاقتك بأي شخصية أخرى ذات أهمية داخل أو خارج سيرة العائلة (الجد أو الجدة، أساء العمومة أو الأحوال، الجيران، أو الأقران بالنسب (روح الأم أو زوجة الأب).

ر ماذا كان دورك داخل العائلة؟ (الطفل/مصدر الفخر، مُرضى الآخرين، السهمان، الثورى، الروح البديل، الاس المفصل، الراعى، الوحيد، كسب الغناء، المفاوض/صانع السلام)

١) Richard Cohen. Coming out straight. Understanding and healing homosexuality

س صف تاريخك الدراسي من الناحية التعليمية والتواصل الاجتماعي،
سابقًا وحاليًا

ش صف تاريخك الجنسي، من أول ذكرى يمكنك استرجاعها وحتى
اليوم

ويشمل ذلك كل ما له علاقة بالجنس والحياة الجنسية، داخل أو خارج
الأسرة. متى بدأت المشاعر والرغبات المثلية في الظهور؟

ص صف تخيلاتك الجنسية، سابقًا وحاليًا وما إذا كنت تطورت عبر
السير، وما سمط الشخصيات التي تجذب إليها؟ ما هي سماته أو سماتها
المميرة المادية والشخصية؟ ما الأنشطة الجنسية التي مارستها وفي أي بيئة
محيط؟

ص صف تاريخك الروحي والديني، سابقًا وحاليًا

ط صف نفسك، كيف ترى نفسك اليوم؟

ظ دون أية أمور ذات أهمية تتعلق بحياتك وأسرتك لم تكن مشمولة بهذا
الاستبيان، ويشمل ذلك الجوانب الصحية، والزواجية، وعلاقات خارج الرواح،
شؤون العمل، والجوانب المالية، وما إذا كان هناك توجه سابق للعلاج
ع فصلًا، قم بتدوين أهدافك من العلاج

تدريب ٣، أكمل استبيان «فان دن آردفيج»

١ صف علاقتك العاطفية مع والدك في مرحلة النشئة، أي من السمات التالية تجدها مطابقة عليها ودية، مشجعة، تهاوى/توخذ، إلح؟ أم تُعد، نقد، رفض، خوف، بعض، انتقاص؟ أم شعف واعى للحصول على عاطفته وإهمامه و ؟ اكتب الصفة/الصفات التي تجدها متوافقة معك، أو أصف سمات أخرى لم تُذكر في هذا الملخص المختصر قد يكون من المفيد أن تفصل مراحل الصبح، كأن تقول «قل اللوع (حتى عمر ١٢ ١٤ سنة) كان علاقتك لكن بعد ذلك»

٢ ما لصورة التي أظن أن والدي (خاصة في مرحلة المراهقة والسبوع) كان يرمى بها؟ قد تكون الإحابة لقد وحدي غير جدير بالاهتمام، كان يصعب في مرحلة دون إحتوى، أو كان معجبا بى أو يفصلنى عن النقية إلح

٣ صف علاقتك بوالدك حالياً، وكيف تتصرف أنت معه، على سبيل المثال هل تجدد قريباً منه، صديقاً له، على راحتك معه، محرم له ومعه، إلح أم عدائى وشجارياً ومتوتر، سهل الاستشارة ومترقناً حائفاً بعيداً بارداً، معالياً رافضاً أو تنافسياً إلح دوّن الصفات التي ترى أنها تناسبك بشكل أفضل

٤ صف علاقتك بوالدتك وعلاقتها معك في فترة النشئة والسبوع (قد يكون من الأفضل تقسيم الإجابة). هل كانت ودية دافئة قريبة وأريحية، إلح أم كانت حادة محيفة وبعيدة وباردة و إلح حدّد إيجابتك ودوّن الصفات التي ترى أنها تناسبك بشكل أفضل

٥ كيف ترى اعتبار والدتك لك في مرحلة الطفولة والمراهقة؟ ماذا كنت وجهة نظرها عنك؟ على سبيل المثال هل كانت تراك مجرد شخص «عادي» كالطفل الذي كنته في الحقيقة أم كانت تصعبك في مرحلة حادة؟ كصديقها المقرب، طفلها المذل/المفضل، الطفل المثالى، إلح؟

٦ صف علاقتك الحالية مع والدتك (كما في سؤال ٣)

٧ بأي نمط كان يربيك أبوك (حدك، روح والدتك)؟ على سبيل المثال
سوحه الحمية، التشجيع، النظام، الحرية، الثقة، الاعتماد، أم بتوجه الطلب
والصط والقد، بطريقة حارمة أم حانية لطيفة مدللة طفولية؟ ضع من عندك أي
صفة تراها أسب لك ولم تذكر في هذه القائمة

٨ ما الطريقة التي تعاملت معك بها والدتك في التربية؟ (راجع سؤال ٧)
٩ كيف كان يراك والدك ويعاملك حين كان الأمر متعلقاً بهويتك
الجسدية؟ بتشجيع وتقدير كولد حقيقي، أم بقليل من التقدير والاحترام بقدر
وارداء... إلخ؟

١٠ كيف كانت تراك والدتك وتعاملك حين كان الأمر متعلقاً بهويتك
الجسدية؟ (راجع سؤال ٩)

١١ ما ترتيبك من ناحية المولد بين إخوتك (الطفل الوحيد، الأول/
الثاني لأخير بين أبناء)؟ وكيف ترى أثر ذلك على موقعك النفسي وطريقة
التعامل معك من الأسرة؟ طفل «أحر العقود» قد يتم التعامل معه بحماسة
أو تدليل، الولد الوحيد بين عدة نساء سيتم معاملته بشكل مختلف عن الطفل
الأكبر لعدة صيغ، وهكذا

١٢ كيف ترى نفسك مقارنةً بإخوتك من نفس جيسك؟ كمفصل من الأب
والأم، كـ «أفضل» في صفة أو كفاءة ماء، أم أقل قيمة؟

١٣ كيف ترى درجة ذكورتك مقارنةً بإخوتك من نفس جيسك؟

١٤ هل كان لديك أصدقاء من نفس جيسك في الطفولة؟ أس كـ
موضعك بين رفاقك من نفس الجنس؟ على سبيل المثال هل كنت يوماً بين عدة
رفاق صديقين، أم خارج المجموعة أو تابعاً أو... إلخ؟

١٥ ماذا عن صداقتك لأفراد من نفس جيسك في فترة البلوغ؟ (راجع
سؤال ١٤)

١٦ صف علاقتك بأفراد الجنس الآخر في الطفولة والمراهقة على
الترتيب (لم تكن هناك صلة معهم، أو علاقتي كانت محصورة عندهم،
إلخ)

- ١٧ هل لعب في طفولتك بالحدود أو ألعاب الحروب وما شابهها؟
- ١٨ هل كنت مهتمًا بكرة السلة أو القدم؟ أم كان اهتمامك بالعرانس؟ هل كنت مهتمًا بالملايس؟ حدد إجاباتك
- ١٩ هل كان لديك في فترة المراهقة توكيدًا للذات والذي قد يظهر منك في شكل عنف لفظي أو جسدي؟ أو شكل متوسط؟ أو انعكس تمامًا؟
- ٢٠ ما كان عاداتك واهتماماتك الأساسية في فترة المراهقة؟
- ٢١ كيف كنت ترى جسمك (أو أحرار منه)؟ مظهرك المادي (على سبيل المثال حميلًا أم قبيحًا)؟ حدد إذا ما كانت بعض سماتك الجسدية قد سببت صيفًا لك (الشكل، الأنف، الأذن، العينين، القصب، طولك، وريث من الحدة أو السمعة)
- ٢٢ كيف كنت ترى جسمك أو مظهرك الخارجي كرجل؟
- ٢٣ هل عانيت أي عجز جسدي أو مرض عصوي؟
- ٢٤ كيف كان نمط مراحل المعتاد في الطفولة، ثم في المراهقة؟ مسيح، حزين، حدي أم ثاب؟
- ٢٥ هل مررت بفترة محددة من العزلة الداخلية أو الاكتئاب في الطفولة أو المراهقة؟ إن كان الجواب نعم، فكم كان عمرك حينها؟ هل تدرك السبب؟
- ٢٦ هل عانيت من الشعور بالنقص في الطفولة أو المراهقة؟ إن كان الجواب نعم، فأبي الجوانب التي شعرت فيها بالدونية؟
- ٢٧ هل يمكنك وصف شكل طفولتك/مراهقتك في جانب السمكيات والميول العامة في أشد الساعات التي شعرت فيها بالدونية؟ على سبيل المثال «كنت وحيدًا، معتمدًا على كل من حولي بقوة، معزولًا، محاصرًا في ذاتي» أو «كنت حزينًا، مطوَّعًا، خدومًا، وحيدًا، ولكن عصبوني داخلي» أو «كنت كطفل، بسيط، أن تكيه، وكذلك شديد الملاحظة» أو «موكداً لذاتي، أميل لحديث الانته» أو «كنت مرحًا، بشوشًا، ومطلقًا في خارجي، أما في الداخل فكنت حزينًا» أو «كنت كالمهرج» أو «كنت شديد الطواعية» أو «كنت جانيًا»

أو «كس قيدياً» أو. «كس متسلطاً» إلخ. حاول تذكر السمات الشخصية
البارزة لطفولتك ومراهقتك

٢٨ ما الأشياء الأخرى التي لعبت دوراً في طفولتك و/أو مراهقتك؟

سترشدك الأسئلة التالية في جانب التاريخ النفسي Psychosexual:

٢٩ في أي عمر بدأت تشعر بأول إعجاب بمرء من نفس جنسك؟

٣٠ كيف كان نمطه الجسدي أو الشخصي؟ صف ما كان أشد ما جذبك

إليه

٣١ شكل قريبي. كم كان عمرك حين شعرت بأول ميل أو تحيل مثلي؟

(قد تكون الإجابة مطابقة لسؤال ٢٩، ولكن لا يشترط ذلك)

٣٢ ما نمط الأشخاص الذين يسون استثارتك الجنسية، من ناحية السن

أو السمات الجسدية أو الشخصية، أو السلوك أو الملبس؟ عني سبيل المثال

بالسنة لمرحلي (نمط الشاب، النمط الذكوري، النمط الرياضي، النمط

الحادي، الجود، النمط الرفيع، الشقر أو داكن الشعر، المشاهير، المطبقين،

أو العييين) إلخ

٣٣ إذ كان السؤال ينطبق عليك، ما معدل ممارستك للاسماء عند

السوح؟ وما معدل ممارسته بعد ذلك؟

٣٤ هل سبق لك أن احترت تخيلات جنسية غيرية؟ مع أم بدون اسماء؟

٣٥ هل سبق لك أن احترت مشاعر استثارة أو ميل تجاه فرد من الجنس

الأخر؟

٣٦ هل هناك انحرافات بعينها في ممارستك/تخيلاتك الجنسية (سادية،

ماروحية إلخ)، صف نوعي وإيجار نوعية التخيلات أو سلوكيات التحرير التي

تسبب استثارتك، فقد يشير ذلك إلى شيء ما من العواطف التي تشعر بالدونية

فيها

٣٧ بعد أن تكون قد فكرت وأحست عن هذه الأسئلة، قم بكسنة تاريخ

حياة مختصر يتضمن أهم التطورات والأحداث الداخلية التي مرت بك في فترة

الطفولة والمراهقة

تدريب ٤ ، قم بالعثور على مرشد

يبدو لي أن الحصول على مرشد^(١) هو أحد أهم عوامل التعافي والشفاء من الميول المثلية، إذ لا يمكنك الشفاء بمفردك وفي الوقت نفسه هذه إحدى أصعب الخطوات، حيث يجد صديقاً المكافح أن من الصعب طلب الإرشاد من أحد، وكذلك لأن العثور على مرشد جيد ليس بالأمر السهل، لكن بالرغم من ذلك فالأمر ليس مستحيلاً هذه الخطوة أشبه ما تكون بالمشوار فصلاً عن عسرها حدثاً عارضاً، فاختيار مرشد جيد يحتاج إلى الدقة والصرامة ومن سمات المرشد الجيد أن يكون قوياً، حقيقياً، دافئ المشاعر، لا حُكْمِي^(٢)، عطوف، وكذلك تحظى مشكلاته الخاصة، وأفضل مرشد لرجل ذي ميول مثلية هو رجل غيري [مستقيم]

بشرح رينشارد كوهين رئيس منظمة الشفاء الدولية IHF الجوانب العممية من الإرشاد في الفصل الثاني عشر من كتابه الخروج رجلاً، عن فهم وشفاء المثلية. دورك في هذا التدريب هو قراءة هذا الفصل، ثم ناقش كيف ستقوم بذلك في حياتك الخاصة، وقم بالاستعانة بالأسئلة التالية لتنظيم عممية الإرشاد

قم بترتيب خمسة أشخاص يمكنهم مساعدتك في العثور على مرشد

قم بترتيب خمسة أشخاص يمكن اعتبارهم مرشدين محتملين

قم بتدوين بياناتهم الشخصية (الاسم، العنوان، منذ متى وأنت تعرفه؟، ما إذا كانوا يعرفون أو لا يعرفون بشأن ميولك المثلية، متزوج أم لا، ارتباطاته، وهكذا)

دون ما ستقوله له عند طلب الاستعانة به

١) مرشد هي ترجمة محترمة: (Mentor) ويعني دمج أكبر أو شخص دعم مرشداً أو دثرثت ديسه أو مجموعة مساعدة أو شخص ما يرشده له المشير أو المعالج إن كان لديك واحد فهناك مرشد درسي ومرشد روحي ومرشد ديني أو مرشد حياتي وهكذا. ويمكنك ترجمتها إلى معين أو سند ودو • أن يكون هذا 'مسمع' أو 'يدعمك' ويحبه متابعك ومساعدتك وهو يشبه جداً لموجه في مسأله حبيب محبوب، لكنه لديه اطلاع على كيف تدعم في مسأله مثلته نفسه، وأهم صفاته 'صريح وحوثوه و لاء'.

(٢) Non Judgmental لا يدين أو لا يظن الأحكام

قم بلعب دوره والعكس مع شخص امر
بعد قيامك باختيار مرشدك/ مرشديك، اختر شخصاً/ أشخاصاً ميقوم/ون
بمحاسنتكما، والذي قد يساعد في هذه العملية كذلك

واجب القراءة

الفصل ١٢، من كتاب الخروج رجلاً لريتشارد كوهين

Chapter 12 Cohen R (2002). Coming out straight Understanding and healing
of homosexuality VA Oakhill Press.

تدريب ٥، قم بتجنب مكائد الإعلام

بعد هذا تدريبًا مهمًا إذ يساعدك في الانتصار على الوهم الذي تقوم صياغة الإعلام بصويره، تلك البيئة التي لا تترتب سوى التحرر الجسدي الذي لن يفيدك شيئًا في تعديث بقصفتك الإعلام في كل يوم من كل جانب الإداعة والسيفريون والإسرب* والدعاية والإعلامات والكاميرات والسيديات ومشكنتك مع الإعلام أنه يحاول أن يضرم النار التي تجاهد كي تخدمها، لن يصيف إليك سوى المرير من الرعبات الجسية، وتشجيع الممارسات، وصولًا لألعاب العقل سيساعدك هذا التدريب على تطيف الأمر

في محطظ لجرد التالي، قم بترتيب وسائل الإعلام التي تمثل مشكلة لك في تعديث، ثم قم بالتخلص منها إن وجدت في أسطنتك اليومية، وبجانب قائمة هذه الوسائل قم بتدوين تأكيد الحذف بعد القيام به، ناقش ذلك مع شخص آخر، قم بمحاسبة نفسك على هذه القائمة واسترحم التمسك بها متى انتكست عن أي منها

قائمة الجرد

قائمة وسائل الميديا التي تمثل صعوبة لك تأكيد التحصن منها

* تم تصميم تدريب حاصر للإنترنت، راجع تدريب ٦

تدريب ٦، الإنترنت، احفظ بكيانك أثناء التصفح

يكسب الإنترنت الذي هو أعظم تقنياتنا، المرید من التطور يوماً بعد يوم وقد أصبح من اليسير الوصول للمحتوى الذي يشبع العيول المثنية في عمصة عين، كل شيء بدءاً من مجرد الدردشة وصولاً لمواعدة أحدهم على الأرض في الوقت ذاته يمكن الاستفادة من الإنترنت لمواصلة العمل ومساعدة المهام فكيف إذن ستحفظ التوازن بين مميزات وعيوبه؟

سنعمل قائمة التحقق التالية في هذا التدريب مع النصائح المدققة بها للمحافظة على كيانك أثناء التصفح

قائمة الجرد

- * هل بإمكان شخص آخر غيرك متابعة ومحاسبة نشاطك على الإنترنت؟
- * إذا لم يكن كذلك، فاعمل أن تظل تحت طائلة المحاسبة من أحدهم، اطلب من زميل المتابعة مراجعة سجل التصفح الخاص بك يومياً
- * هل لديك برنامج لحجب الإباحية؟
- * إذا لم يكن الأمر كذلك، فاحصل على أحدها واحتفظ به قيد العمل
- * هل لديك حساب/إيميل واحد للعائلة وواحد خاص؟
- * احذر من الاحتفاظ بحساب إضافي/خاص
- * تأكد من أن زميل المتابعة لديه حسابك الشخصي، واحذر من الاحتفاظ بحساب سري أو وهمي أو مخزون لديك
- * هل حسابك مرتبط باسمك الحقيقي؟
- * تأكد من أن الناس يعرفون ماهيتك أثناء التصفح، واحذر من الدواب المريبة
- * هل يمكنك الامتناع عن استعمال الإنترنت لمدة ٣٠ يوماً؟

* إن لم يكن باستطاعتك، وربما أنت معتمد بشدة عليه، جرب طرقاً أخرى
غيره

* هل لديك درع إلكتروني ضد الاحتراق؟

* إن لم يكن لديك، فاحصل على أحدها واحذف أية حسابات رائجة
أو إيميلات غير موثقة

* هل تستعمل الحاسب الشخصي في زاوية حاصة من المنزل أو العمل؟

* إن كان الأمر كذلك، فقم باستعماله في مكان مشترك، لا تعزل نفسك
عن الآخرين

* هل تسهر على الإنترنت ليلاً، أو تقضي الكثير من الوقت في تصفح
الإنترنت؟

* لا تستعمل الإنترنت لأغراض غير محددة سلفاً

* تذكر أنه في تعافيك فإن الأنشطة التي تعزلك عن الآخرين يسعى تجنبها

تدريب ٧، الروحانية

لقد وحدث أن الأفراد ذوي المستوى الطيب من الروحانية يؤدّون في تعديهم بشكل أفضل. في هذا التدريب، قم بتقييم درجة روحانيتك وانظر فيما يمكنك القيام به لرفع مستوى روحانيتك وممارساتك الروحية إن كنت شكّيًا أو ملحدًا فتدريتك هو التحدث إلى فرد أكثر روحانية وفتح حوار معه، وإسأله عما تمثله الروحانية له، ويمكنك استعمال أسلوب آخر عبر زيارة مكان عبادة والتواصل مع رجل دين وحضور بيئة الروحانية بنفسك

في النهاية، تحت بند «أهداف لمزيد من الروحانية» لا تكتب (أحتاج المزيد) على سبيل المثال، وإنما قم بتحديد ما تحتاج القيام به للاستمرار أكثر

قائمة الجرد، ومخطط الأهداف

مستوى أعلى مستهدف	مستوى الأداء الحالي	
سأقوم بزيارته يومية	مثال أروور دار المادة أسوعيًا	حضور طقس عهدي
		لصلوات/ الحلوة
		لعمرة التعدة
		حلقت المدارمة
		لأناشيد
		خدمة الإحوة المتعافين (إن وجدت)
		أشكال أخرى من التعبد/ لروحانية

تدريب ٨، القراءة العلاجية

من المفيد جدًا قراءة المواد الموجهة للتعافي من الميول المثلية أثناء رحلة تعافيتك، يعرف ذلك بالقراءة العلاجية. هناك الكثير من الموارد المتاحة، ولكن لا أريد من صعوبة الأمر فقد أوصفت ملحقًا للمراجع في نهاية الكتاب، قم فصلًا بمراجعة القائمة واحتر كتابًا ثم قم بالحصول عليه، اقرأ فصلًا فصلًا بينما تدور ملاحظاتك عليه، قم بتظليل وتدوين العناصر المهمة أو الأسئلة التي قد تطرأ عليك، شارك ذلك مع شخص آخر أو في مجموعة، وبذلك يمكنك مديارتها.

تدريج القراءة

اسم المراجع

تدريب ٩، اعثر على رفقة نشاط

إن ممارسة الأنشطة البدنية ليست مهمة فقط لتثقيك في سيرة لائقة وإنما لإفراد الابدور في حيات وهي العناصر الطبيعية التي تعمل على صسط حالتك المراحية بالوعم من ذلك فإن أسوء ما يمكنك فعله هو التدريب بمفردك، فإن ذلك يريد من عزلتك ويجعلك تشعر أنك قد تركت بمفردك قم بالعثور على رفيق شاط من نفس حبسك، واحك الشخصى أن تعثر على رفيق شاط ومهمتك أنت أن تبحث عن أحدهم، ولا تنتظر أن يهبط عليك من السماء، لا تسمح لنفسك بالأعداد بأنه ليس لديك متسع من الوقت أو أنه ليس لدى أحدهم متسع من الوقت لك يمكنك مراجعة أندية اللياقة/كمال الأجسام المجاورة لك لعل هناك برامج أو دورات مشتركة للتدريب وفيما يلي بعض الأمثلة لنسب التي قد تجد بها رفقة شاط

أندية التسلى

أندية الجري

أندية ركوب الدراجات

أندية فوم القتال/ اللياقة

أندية الرفيه العامة، أو برامج التريض

أم إن كان لديك رفيق شاط بالفعل فذلك شيء عظيم، ومن خلال هذا التدريب يمكنك تحدي نفسك من خلال تجربة شاط جديد أو رياضة جديدة، فمن شأن ذلك أن يبعدك عن منطقة ركوبك، قم بالتعكير خارج الصدور، اسعمل القائمة التالية لمساعدتك في هذا التدريب لتحصول على رفيق

شاط

الشاط المكان من الذي سأسأله الموعد

تدريب ١٠، دافع ضد اختراق حدودك

يعتبر سوء الحدود النفسية أمرًا مهمًا لخلق بيئة مهيئة لشفاء وشكل عدم فقد شأ أغلب الرجال ذوي الميول المثلية في علاقة حائقة مع أمهاتهم، بينما كانت علاقاتهم بنائهم حافة ومؤلمة، الأمر الذي عرّته علاقاتهم بأحوتهم وأقاربهم من خلال هذا التدريب تعرف على الأشخاص الذين يسعى سوء المرء من الحدود في علاقتك بهم، ثم قم بتعريف الحدود بمعنى ما عليك أنت القيام به لعمل ذلك، ولاحظ أسي قلب «أنت»

على سبيل المثال، إذا ما كانت والدتك كثيرة الاتصال عليك، ووجدت أن ذلك يصيبك فيها هنا اختراق لحدودك وساء الحد هنا، يمكنك مراجعتها في ذلك بأنك لن تجيب على اتصالاتها من الآن فصاعدًا، وأنت في المقابل سبقتها أنت إن تأخرت، ومن شأن ذلك أن يقدمك لموقع القيادة اسعمل المحط التالي لإرشادك خلال هذه العملية من حماية حدودك ضد الاختراق

صور لاختراق الحدود	بواسطة	تثبيت الحدود
ولدي نهدي طيلة لوقت	أمي	سأقوم أن نطمئنتها، وليس العكس

تدريب ١١، حلق في تشكيل سهمي

حين يحس الطي المهاجر فإنه يقوم بذلك في تشكيل كائسهم < > ١٠ بذلك يحقق السرب متحداً معادل طيران أفضل ٧١ / عما يحققه واحد منهم بمفرده، ومن تحف طائر مهم عن التشكيل فسرعان ما يشعر بسحة الهواء وبواحه الكثير من المقاومة ضد طيرانه. وحين يتشارك الناس في التوجهة ويشعرون بحس الاسماء لمجموعة فإنهم يصلون لهدفهم شكل أسرع وأسهل، لأنهم يتقدمون بدفع بعضهم لبعض الآخر. في هذا التدريب أنت مطالب بالانضمام لمجموعة أو جمعية غير علاجية مع التأكيد على معنى أن تكون «في رفقة الرجال»، وليس من الضروري أن يعرف الآخرون داخل المجموعة بميولك المثلية، ولا فرق بين أن تكون المجموعة من المتدربين أو ليست على أساس ديني

من أمثلة هذه التجمعات^(١) فرق الإيقاد التطوعية، منظمة حافطي العهد، منظمة الرحاب بسنطيعون التعبير رحلة داخل الرجولة، المحاربون الجدد، أسرة دار العبادة، نادي الهوكي، نادي الصيد، نادي الترفيه، وغيرها من الأمثلة. وفي هذا التدريب قم بتدوين المنظمات أو الأندية التي ترجو الانضمام إليها، ودرّب بيداب التواصل معها، تواصل معهم وسجل التفاصيل، قم بزيارتهم وحدد الموعد ما إن تجد عُشك المناسب والتصق به وتردد عليه بانتظام، وهذا أنت ذا، واسمع بالأمر!

قائمة

الموعد	بيانات التواصل	الجمع البدي
--------	----------------	-------------

(١) هذه فرق هي أمثلة من واقع الشعافه الأمريكيه قد تصافيه مرشدك أو منس شعافي عن التجمعات المناسبة في مجتمعتك، وهناك العديد من مثلاتها في مجتمعاتنا العربيه

تدريب ١٢، اكتب قصتك

من المهم أن تكون قادرًا على أن تسرد قصتك وتقص ماضيك، فمن خلال ذلك يمكنك أن ترى التفاصيل التي سقطت منك جانبًا في هذا التدريب، ارجع بذهنك لذكراك الأولى، وابدأ من هناك وبشكل مرتب رسميًا قم بكتابة ذكراك المحصورة، ذكر من كانوا جزءًا من حياتك، صف الأماكن التي مررت فيها وكيف كانت تبدو لك، صف عائلتك، تكلم عن أيام مدرستك الأولى وأقرانك فيها، تكلم عن معلميكَ، وتأكد أنك لم تغفل الجواب الإيجابية والسلبية من كل ذلك ناقش حيالاتك وأفكارك الجنسية الأولى، ناقش كيف نشأت ميولك المثلية وكيف تطورت إلى أن أنت جزءًا من حياتك. دع عملية السرد تجري بك كيف شئت، وقد لا تتمكن من الانتهاء في جلسة واحدة، ذلك أمر جيد، فحد وقتك وحجم الأمر بذكر أين تقف الآن، قم بتدوين ذلك في مذكرة خاصة أو جزء خاص من مذكرة تعديت، وناقش ذلك مع شخص آخر

قصتي

تدريب ١٣، قصص حكايتك واستمع لقصتك

لقد قمنا بكتابة قصتك في تدريب ١٢، الآن حان الوقت لنقصها. قد يمثل هذا تحديًا بالنسبة لك، خاصة بسبب الخزي المتجذر في سيرة العيول المثنية. في هذا التدريب قم باختيار من يستمع لك، والذي لا بد أن يكون أمًا ولا حُكميًا، وأن يمثل لك بيئة داعمة وأمنية على سرك لتسمح له بقراءة كلماتك. قد يكون مفيدًا لك أن تسجل هذه الكلمات بصوتك، ومن خلال ذلك يمكنك أن تمارس التدريب مرة وتستمع لها مرات ومرات عديدة.

تدريب ١٤، واجه المسيئين

لقد عايب جميعًا من شكلي ما من أشكال الإساءة، وفي الألعاب كانت نوعًا من الإساءات النفسية (وحدانية أو ذهنية) وإن كان أغلبا غير مدرك للأمر بالرغم من ذلك، فإن الإساءات الجسدية والجسدية شائعة جدًا بين الرجال ذوي الميول المثلية. وعادة أيضًا ما يتسبب إحوتنا وأقراسنا في توكيد الإساءات النفسية، من خلال مصيقتنا وإطلاق التسميات علينا وهذه إساءات حقيقية، لكن عادة ما يرتبط مفهوم الإساءة لدينا بالصرب أو الاعتداء الفعلي، وبعض النظر عن كون الإساءة ظاهرة أو صميمة فهي إساءة ولا شك، ويسعى مواجهة المسيء، وإحدى أفضل السبل لمواجهة المسيئين هي أن ترسل خطابًا لهم^(١)، إذ يمكنك الحطاب من إحذار المسيء كيف شعرت حين أساء إليك، وكيف أثر ذلك عليك، يمكنك كذلك أن تحره أنه لم يعد بمقدوره التأثير عليك بعد اليوم أحره أنك تعلم أنه مساءً إليه^(٢). وادعه ليساعد نفسه احتم خطابك بأنك ستحب طيبًا برغم الحرج الذي تحمله، وأنتك وإن كنت لا تسلي الإساءة فإنك ستجود بالرغم منها

ابدأ خطابك بـ «عزيري/عزيرتي» «وإن كنت تتذكر المسيء إلا أنك لا تذكر أو أسقط اسمك فيكفي أن تبدأ خطابك بـ «عزيري المسيء» ..» وليس عليك أن ترسل خطابك فعليًا، والكتابة هي الخبرة الفعلية، لكن إن شعرت بالحاجة لإرساله فلا بأس بذلك، وإن رأيت أنك تحتاج لقراءته فضلًا عن ذلك، فلا بأس أيضًا. انتبه فقط لشيء مهم، لا تنتظر من المسيء أن يرد فعل إيجابي، فعك ما يكون الأمر تحب سلطة الإنكار أو الإسقاط وتذكر ألا تسمح لنفسك باحتساب دور الصحية مجددًا، تذكر أن هذا التدريب لأجبت أنت، لا لأجل المسيء، إنه لأحلك كي تنوح بالذي كتته عميقًا داخلك طيبة الرمز وقد ترغب كذلك في تجربة دور العفوان لترى كيف يمكنه أن يقطع الروابط المرضية التي تربطك بالمعتدي، راجع تدريب ٦٧، «العفوان»

(١) قد يكون المسيء رجلًا وفي بعض الحالات امرأة

(٢) في كثير من الأحيان يمارس بعض الإساءة ككراهة لاساءة ساحة. في محاولة لدعوة لك عبر تذكر أحره مع حب بدور آخر فقد يعرف بالتواجد مع المعتدي

في بعض الأحيان، قد لا يكون من الأمن مواجهة المعدي، ولذا فإن
قررت المواجهة المباشرة فتأكد أن يتم ذلك في ظروف آمنة، أو لا تواجهه بشكل
مباشر إن لم تكن هناك ضمانات

تدريب ١٥، استكشاف التأثيرات النسوية في حياتك

لقد حنر الكثير من الأفراد ذوي الميول المثلية سلوكيات حادثة من أهمياتهم أو شخصيات نسوية مهمة في حياتهم أشياء من قبيل التحكم/السيطرة، أو الحمادية الرائدة، نرعة التملك، التشكي، المبالغة في إظهار المصحية والمعاناة، أو الاعتمادية وحتى الإغراء من خلال هذا التدريب أرحو منك أن تستكشف لأي مدى كان توجه السيطرة والتعامل عليك من قبل النساء ذا أثر عميق

* دوّن الخمس ساء الأكثر أهمية في طفولتك، ودون صفاتهن وحصلهن

* قم بتقييم مدى أوثقهن/سويتهن على متدرج من واحد لعشرة، حيث ١٠ تعني عبة النسوية

* دوّن مدى الوقت الذي اعتذت قصاءه مع كلاً منهن، وكم استغرق ذلك من وقت

* دوّن الأشياء التي قمت بها معهن من دون وجود رجال الحرين

* دوّن مشاعرك تجاههن

* دوّن مدى تأثير كلّ منهنّ عليك

* دوّن مشاعرك تجاه كل أثر

* قم بمناقشة هذا التدريب بعدما تنتهي منه مع شخص آخر، واطلب منه التعليق بموضوعية، أسأله عن علامات التعلق الرائد بهنّ لديك وبعد الانتهاء مما سبق، تأمل كيف ساهم التأثير النسوي في اكتسابك ميولاً مثلية في حياتك

تدريب ١٦ ، استكشاف التأثيرات الذكورية في حياتك

لا يقل استكشاف وفهم التأثيرات الذكورية التي اختبرتها في حياتك أهمية عن استكشاف التأثيرات النسوية. قم بهذا التدريب كما يلي

- * دوّن الخمس رجال الأكثر أهمية في طفولتك، ودون صفتهم وحصلهم
- * قم بتقييم مدى رحولتهم/ذكورتهم على متدرج من واحد لعشرة، حيث ١٠ تعني غاية الرحولة، و١ أدناها
- * دوّن مدى الوقت الذي اعتدت قضاءه مع كل منهم، وكم اسعرو ذلك من وقتك

* دوّن الأشياء التي قمت بها معهم من دون وجود نساء احريين

* دوّن مشاعرك تجاههم

* دوّن مدى تأثير كل منهم عليك

* دوّن مشاعرك تجاه كل أثر

* قم بمناقشة هذا التدريب بعدما تنتهي منه مع شخص احري، واطلب منهم البعض بموضوعية، اسألهم عن علامات التعلق الرائد أو الانفصال عن الذكورة لديك. هل تجد نقصاً في التأثير الذكوري عليك؟

* بعد الانتهاء مما سبق، تأمل كيف ساهم التأثير الذكوري في اكسديت ميولاً مثلية في حياتك

تدريب ١٧ ، قم بتقييم مدى إيمانك للجنس

يعتبر البعد الجسدي مسألة تأتي في عطف الميول المثلية ، فالكثير من الرجال ذوي الميول المثلية لديهم سمات من إيمان الجنس ، ولا يعني ذلك أنهم مدمنون حسن طبيعة الأمر فالأمر يختلف في شدته بحسب كل شخص ، بالرغم من ذلك فمن المفيد أن تدرك إن كان لديك شيء من ذلك سيساعدك اختيار إيمان الجنس الموحد «بملحق هـ» على تقييم وفهم موقعك من إيمان الجنس ، ومن المفيد جدًا أن تعمل على خفض مستوى إيمان الجنس إن كان لديك رجاء قم باستكمال اختيار ملحق هـ واكتشف موقعك من الأمر ، قم بمناقشة النتائج ، ستساعدك النتائج على تحديد تركيزك وتوجيه اهتمامك في طريق التعافي

راجع التقييم بملحق هـ

تدريب ١٨ ، تقييم سلوكك الجنسي

من المفيد أن نتحدث بالأمانة التامة فيما يخص كل تفاصيل ماضيك الجنسي، فمن شأن ذلك أن يدخل الشمس إلى رواق مظلمة قم رحاء
بامتثال اختبار البعد الجنسي في «ملحق و» ثم قم بمناقشة النتائج مساعداً
الناجح على تحديد تركيزك وتوجيه اهتمامك في طريق التعافي

راجع التقييم بملحق و

تدريب ١٩، التعامل مع الطفل الداخلي

١ حتى بعدما كبرت أحجامنا، لم يخف ذلك الكائن الهش الصغير في

داخله يعيش مروعاً عالياً منتظراً أن تأتي لاستعادته! كادكشيون، ص ٦٩

١ اكتب قصة عن نفسك كصبي حالي الحال اكتب عن تلك الأشياء التي أعجبتك، وعن الألعاب التي كنت تفضلها، اكتب عن أحلامك وإلهاماتك التي كنت لديك. قم باستعمال مذكرتك الخاصة لتدوين ذلك

٢ قم بمشاهدة فيلم "Big starring" لتوم هانكس، واسه كيف كان يترك الحرية لطفله الداخلي للانطلاق.

٣ قم باستكشاف طفلك الداخلي من خلال رياضة متجر للألعاب أو حديقة ملاهي الحديقة المائية هي خيار جيد إذ سيتوجب عليك أن تجمع قميصك وتتفاد حالي ذلك. قم بتسجيل هذه الخبرة وناقشها مع شخص آخر

٤ حاول اقتناء كتاب لوشيا كادكشيون «شعاع طفلك الداخلي Lucia Cappacchione. Recovery of your inner child» ويتكون من ثلاثة فصول ينصم كل منها تدريبات عملية يمكنك مناقشتها مع شخص آخر

٥ قم بالاستماع لاسطوانة "Songs for the inner child" لشيد بول، أو لرييد شافير مارس التأمل والاسترخاء مع الكلمات و/أو الموسيقى، اسمع لكلمات و/أو الموسيقى بتعذية طفلك الداخلي

تدريبات من الفيديو للتدريب [باللغة الإنجليزية]

Read Capacchione. L. (١٩٩٠). Recovery of your inner child NY Fireside Books

Listen to "Inner child guided imagery" by Cohen R MA
www.comingoutstraight.com and "Songs for the inner child" By Shuana Noll. Label Singing heart. ١٩٩٤. Or Brenda Schaeffer's CD "Inner Reflections Meditation for the body and heart" Center city MN Hazelden

تدريب ٢٠ ، تنظيف المنزل

سقوم في هذا التدريب السلوكي العملي تنظيف تلك الأشياء حول المنزل، المكتب والسيارة والتي قد تعمل على تعذية المثلية قد تكون بالفعل قد قمت تنظيف الكثير في تدريب «تجنب فخاخ الإعلام»، ولكن بالرغم من ذلك قد يكون هناك المزيد من الأشياء التي تحتاج إلى التخلص منها سجل العدوين أو أرقام الهاتف على سبيل المثال، قد يكون لديك رقم تحتفظ به لعنك قد تحس إليه يوماً، أو مبرر «سأحتفظ بهذا، ربما يمكنني أن أرجع إليه يوماً لمساعدته عندما يسم شعائي» هل سمعت أشياء مثل هذه من قبل؟ المهم هو أنه سيكون عليك يوماً أن تراجع تنظيف المخزن في هذا التدريب سيكون عليك أن تظف هاتفتك من لأرقام القديمة والعاويين، بالإضافة إلى أي شيء قد يكون له علاقة بالمثلية قائمة مهام التنظيف

[illegible]

تدريب ٢١، عمل تسجيلات توكيدية والاستماع لها

في هذا التدريب سيكون عليك

(١) كتابة خطاب عن الكيفية التي وددت لو تعامل بها معك والدعاء وإحوتك في العبارة^(١).

(٢) قم بتسجيل ذلك بلسانك وباللغة المستعملة منك، أو اطلب من صديق تسجيلها لك بصوته، قم بتشغيل موسيقى هادئة في الخلفية

(٣) قم بالاستماع للتسجيل في جو هادئ وبيئة هادئة

(٤) ابدأ العملية بالاستماع لتسجيل ريتشارد كوهن «شعاع الذكرى»^٢
[إن كان ذلك ممكناً]

(٥) قم بمناقشة ذلك مع شخص آخر

(١) فائدة: حركات هي جعل إيجاز شرط أن يتم تكاثرها في الزمن المتصارع وبنود متشابهة (الكر،

ما عاد، ولا، أو هي (أب) وهي تحملها بشع شعورية

مثال خاطئ: «أنا أنا أنا» و«أنا أنا أنا» تكر كريمة

مثال مقبول: «أنا أنا أنا» وأنا أنا أنا

محرر: راجع

Christopher Lloyd Clarke: How to Write Affirmations That Really Work The guided meditation site

(٢) مدونة مدونة ريتشارد كوهن «شعاع الذكرى»، شريط/اسطوانة ويمكن طلبها من مؤسسة لشعاع

مدونة راجع مصادر

تدريب ٢٢، قم بتشكيل دماغك

قد تصحح العيول المثلية مشكلة قهرية، ويرجع السبب في ذلك إلى أنها حالة تكيف تمت خلال مراحل النمو، هي حالة بدأت في طفولتك ولذلك قدم دماغك بالربط بينها وبين الاستجابة السلوكية/الجسدية لها، وهناك بعض الكيميائيين للدماغية التي تلعب دورًا في ذلك، شكايات الدماغ العصبية تنظم نفسها على استجابات محددة لتجارب معينة في المحيط الطريقة الوحيدة لإيقاف هذه العملية هي من خلال إعادة تدريب الدماغ ينصهر ذلك القديم بالتدريب المهم التالي

قم بحفض حساسية أفكارك المثلية من خلال السماح للأفكار بأن تسبب خلال دماغك (لا تقاومها)، لكن في الوقت ذاته لا تقم بالاستجابة جسيديًا لها، يمكنك من خلال هذا التدريب أن تدرب دماغك على انفصل بين التفكير في أفراد من نفس جنسك وبين الشهوة الخيالات الجنسية والإنزال/دفع المني منك يرسل للدماغ إشارات كيميائية ويقوم بعملية الربط لذلك، فعليك تدريب دماغك على التفكير في الرجال ولكن بطريقة غير جسيية، إذا عبرت الأفكار المثلية دماغك فلا تقم بتطعيمها باستجابات حسية، درب دماغك على التفكير في شيء آخر يحفز الرجال ولا يعنى ذلك تجاهل المشكلة، وإنما ألا تعدي دماغك بالاستجابات العصبية التي اعتاد عليها، وكلما تم تحرير ارتباط دماغك بين الرجال ولاشتهاء كلما انتعشت عن تعافيك وبالمقابل، كلما درب دماغك على الربط بين الرجال وبين الأحوية اللاشهوة كلما اقتربت من التعافي

تدريب ٢٣، قف وتفكر

تدريب قف وتفكر هو تدريب حادق وقابل للتنفيذ، ويمكن تطبيق هذا التدريب بشكل خاص حين تكون في مكان عام بين مجموعة مسوعة من الرجال في الماطر العامة، يميل الرجال ذوي الميول المثلية إلى المبالغة في تحييل ومقدرة أنفسهم سقية الرجال ما يحدث أن يجذب أحد الرجال أسدهم، وعادة ما يكون في درجة عالية من اللياقة البدنية بشكل فعلي، ثم يقوم بمقدرة نفسه به، ويبدأ في الشعور بأنه لا يمكنه مصاهاته، ثم يقوم بتعميم الحكم على كل رجل يراه بعده، إلى الحد الذي يشعر معه أنه أقل من الجميع، ومن ثم يبدأ في حسنة أغلب الرجال الذين يراهم!

مع هذا التدريب، عليك ألا تسمح لنفسك بالوصول إلى هذه النقطة، طريقة «قف وتفكر» هي طريقة بسيطة بمجرد أن ترى رجلاً تعجب به، توقف وعدّ إلى ثلاثة وانظر إليه في عييه تماماً، لا تلتفت إلى جسده، وإنما إلى عييه لماذا في عييه؟ لأنها المنفذ الذي من خلاله يمكنك رؤية الآخر كإنسان، إنها الجزء الذي يتصل من خلاله الناس بمعصم العصر، الجزء الذي يظهر الالهة والاحرام، الالتفات لجزء آخر من جسمه يحفز قيمته ويسرع رجولتك!

تدريب ٢٤، أنسنة^(١) موضوع انجذابك

تعتبر المرحسية/ التمحور حول الذات واحدة من مشكلات الجسدية المثنية، الشيء الذي تحسد عليه رحلاً آخر هو الشيء الذي تشعر أنه يقصك، وعلى حساب ذلك تقوم بجسدة هذا الفرد، وبذلك ترع عنه قيمته كإنسان، وغالباً ما تكون هذه العملية غير واعية لدى الفرد مثلى الميول وما برع القيمة عن شخص سوى سلوك عصف موحه تجاهه ستقوم بالتعامل مع سلوك العصف لديك في تدريب «تعامل مع العصب والعنف» وكذلك مع مشيرك/ معالجك الحاص

في هذا لتدريب سنداً في أنسنة الرجال، ماذا يعني ذلك؟ ببساطة، مشدأ في الموقف عن حسنتهم ورؤيتهم كأج، أب، قريب، أو صديق، سراًهم كإسدا له مشاعره، إبهم ليسوا موضوعات أو دمنى جسدية ليس الرجل صورة لك لتقوم بالقططه في عقبك والاشتفاء عليها! من حلال أنسنة الرجال أب تراه كرجل له روح، كأب له أساء وأباء أن تراه كرجل تعرّض مثل عائل الرجال للجرح والأذى من شخص آخر، ويحتاج لأج نجاهه!

(١) أبه (to humanize) أب تراه وتعامه كإنسان

تدريب ٢٥، قم بالتعرف على مشيرائك وإصلاحها

ما الذي يحركك بشكل فعلي؟ في هذا التدريب ستقوم بالتفكير في مسببات الاستشارة المثلية لديك هذه المشيرات قد تكون أوقات فراغك في العطلة الرسمية، أو قيادة السيارة لمكان بعيد وعلى سبيل المثال إذا ما كنت مسحرًا بعيدًا بحرك استشارتك، فإن استراتيجية «أصلحها» ستضمن عدم الذهاب لهذا المسحر مطلقًا، سيكون عليك القيادة من طريق آخر غير الذي تظل عليه والكثير من هذه الاستراتيجيات تتضمن تكتيكات سلوكية، لكن ومن خلال العمل على إصلاح هذه المشيرات فأنت تريد المدة التي يحتمل أن تنكسر بعدها، وتمنح نفسك فرصة أطول وبيئة أفضل للتعافي

المشير

تكتيك «الإصلاح»

تدريب ٢٦، الحياة الاجتماعية، من الذي ينبغي صحبته ومن ستجنبه

في هذا التدريب، سيكون عليك أن تتفاعل مع الرجال الذين تجسهم شكل عدم على سبيل المثال بدلاً من سؤال سيدة مسنة وتطبيقاً عن الاتجاهات في الطريق مستأثر رجلاً، لماذا؟ لترى أنه ليس مهذباً كما يبدو لك لقد جرح الرجال ذوي الميول المثلية من رجال أحريين شكل سيئ لدرجة التي فرروا معها تجنب أغلب الرجال في الأغلب سيتوجهون للأشخاص الآمين، النساء على الأخص

في هذا التدريب، التوجه للنساء في موقف اجتماعي سيكون محدوداً، حتى ولو فقط لمجرد السؤال عن الاتجاهات لماذا؟ سيساعدك هذا على وضع الحدود المطلوبة بينك وبين النساء مما يمحك المساحة التي تحتجها لعمدية التعدي

من الذي ينبغي تجنبه

من الذي ينبغي صحبته

علي التوقف عن الحديث مع روحته

مثال علي أن أفتح حوار مع جاري الرجل

تدريب ٢٧، تقييم الاستملاء

بعد الكثير من الرجال ذوي الحيات العجسية المثنية أن الاسماء الفهري هو مساحة نصال مشتركة يشتكى العديد من عملاني «جيم، أنت لا تفهم الأمر، إن العث بأعصائي هو كل ما يمكن فعله»، وكأنهم سيموتون إذا توقفوا عن الاستملاء. بالرغم من ذلك، هي ليست من ضروريات الحياة كالمسكن والملبس والمأوى، لكن ما إن تستمع لأحد هؤلاء الرجال سطر كما لو أن الأمر كذلك وفي رأيي هو شيء من التلاعب، مراوغة لتجنب التعافي الحقيقي، حيلة لتجنب الأمور الحقيقية، إن الاستملاء الفهري لا يقوم إلا سرية بالاشتغال وتشيط محاولات التعافي في هذا التقييم ستقوم بمراقبة سلوكياتك، والأفكار والمشاعر المصاحبة

التقييم نعم، لا

- ١ هل أعتبر الاستملاء وسيلة للتخلص من الضغط أو التوتر؟
- ٢ هل أحاول به أن أتجنب أو أعالج شعورًا بغيره؟
- ٣ هل أقوم من خلاله بالاستجابة إلى شخص قائمه، فكرة راودتني، أو صورة رأيها/شاهدتها؟
- ٤ هل أنا عازم على إبقاء هذا الأمر في الكتمان؟
- ٥ هل هذه هي الطريقة المتاحة للتفاعل أو التواصل مع الآخر؟
- ٦ هل أنا مشوّش بشأن ما أرغب فيه بشكل فعلي؟
- ٧ هل سيكون الجنس الفعلي في علاقة مخصصة أفضل من ذلك؟
- ٨ هل أحذني مضطّرًا للاستملاء كلما كنت مثارًا؟
- ٩ هل أشعر بالسوء أو الذنب بعدها؟
- ١٠ هل أنا حائف من أن أصدقائي المقربين لن يفهموا الأمر؟

إذا كنت إجاباتك نعم أكثر من إجاباتك لا، فالاسماء بالسنة لك هو وسيلة للهروب من شيء آخر، سيكون عليك أن تناقش شخصًا ما بخصوص هذا الأمر ووضع خطة عمل في أقرب فرصة

حکومت لائبرل

تدريب ٢٨، مارس القيادة الآمنة

قد يكون التواجد في سيارة بمفردك شيئًا صعبًا بالنسبة للرجال المتعافين [خاصة في البدايات]، ووجودك خلف عجلة القيادة مع إمكانية القيادة حيثما شئت قد يدعوك للذهاب في جولة ما. يعتبر التسابق بالسيارات أحد السلوكيات الشائعة بين الرجال مثبتي الميول، فمن جهة قد تخدم رغبة الانتصار داخلهم، ومن جهة أخرى يمكن بالسيارة القيادة بجوار منطقة معينة أو متجر كتب بعينه له ذكرى قد تدفع بالشوة في الجسد إن الأمر أشبه بالصيد، إذا ظننت ترصد مستطادًا

بالسنة لمعص فالأمر لا يعدو كونه جذبًا لل نظر أو أنه يجد في التجوال بها لذة معينة، المشكلة أن هذا السلوك يستمر الكثير من الوقت الذي يصعب دور أن يشع له أي حنياف حقيقي، والشيء الحقيقي الكامل في هذا السموك هو الوحدة في هذا التدريب، أطلب منك أن تقرأ التسيهاات اللاحقة التالية وتطيفها لحمل قيدت أكثر أمانًا وأقل تهديدًا لتعافيك

التنبيهات

- * جعل لك دومًا وجهة قيادة محددة، وتجب القيادة بلا وجهة مطلقًا
- * تجنب الأماكن التي قد تحمل خطورة عالية كمراكز التسوق بالسيارات، ساحر كتب معينة، مجمعات الكليات، الطرق السريعة، المسرهد العامة، البارات، ميادين المواعدة، بيئة المخدرات، ... إلخ
- * اعثر لنفسك على رفيق محاسة، وألعه بموعد حروحك لمجوال ومي
- متصل وحنك، اطلب منه أن يهاتفك للاطمئنان عليك
- * تجنب الانعزال قدر المستطاع، وتذكر أن الانعزال هو أحد فحاح التعافي
- * هل تجد أن استعمال المواصلات العامة أكثر أمانًا لك؟ إن كان الأمر كذلك فاستعملها

* في بداية التعافي، إن كان الأمر عسيرًا بشكل جاد بالنسبة لك، لا تقم بالقيادة مفردًا

* لا تستمع لموحدات الإداعة أو ألسومات العاء المتصالحة والداعمة للمثنية، استمع للموسيقى أو استمع لكتاب مسجل

* أبق عيبك على الطريق، لا على السائقين في سيارات مجاورة، اهم
بالقيادة لا بمراعاة أحدهم
* إذا كنت بحاجة للنقاء متصلاً بأحدهم عبر سماعات الهاتف وفعل ذلك،
تذكر أن الانعزال ليس بدي حذو
* تحب التوقيات البسيرة، الرحلات الطويلة، والقيادة قرب الفجر
* تذكر، إن فشل في التخطيط فقد حططت للفشل

تدريب ٢٩، قائمة المحاسبة

في التعافي، لا بد أن يكون لديك شخص متاح يمكنك أن تخبره بكل شيء وأي شيء. يمكن لذلك الشخص أن يساعدك لكن فقط إن سمح له بذلك. عيّن أن تسمح له بتحديثك وعليه أن يعرف كيفية القيام بذلك. في هذا التدريب ستعرف على شريك المحاسبة، والذي لا بد أن يكون متاحًا لك، لا بد أن يكون أمًا واضحًا ومتعافيًا من مشاكله الخاصة. لا تطلب العجاة من عريق، فسسقطن سويًا لبقاع. فيما يلي ستجد بعض المناطق الخاصة التي ستحتاج إلى المحاسبة خلالها. قم بمراجعة هذه القائمة مع شريك المحاسبة الخاص بك بحيث تكون في نفس الصفحة، ويختلف شريك المحاسبة عن المرشد، راجع تدريب ٧٢ للمزيد من التفاصيل عن المرشدين.

شريك المحاسبة بيانات التواصل، رقم الهاتف

بدل

تحديد مناطق المحاسبة المحورية

الإنترنت

اسمح لشريكك في المحاسبة بمراقبة نشاطك الشبكي، اربط أشطنتك الحاسوبية بحاسبه من أجل متاعتك، وشاركه كلمات المرور.

الأموال

قد تحتاج لمشاركته بيانات حسابك الشبكي لمتاعته والتأكد من أنك لا تفقد منه على معدبات المثلية.

الوقت

شارك شريكك في المحاسبة بجدولك اليومي، ناقشا الأوقات وتشارك في وضع الجدول. على شريكك في المحاسبة صعطك إن لم تترك وقتاً لمصداقت وأشطة المعاي

العمل

شارك شريكك في المحاسبة بصعوبات وصراعات العمل، لا تصحر شيء أو تخفي شيء

العلاقات

على شريكك في المحاسبة أن يتمكن من صعطك ودفعك في علاقاتك، ومساعدتك على نخطى ومعالجة ما قد تواجهه من أدى في العلاقات، وقد يساعدك في ذلك من خلال لعب تبادل الأدوار

البعد الجنسي

بسي أن تتمكن من مناقشة كل ما يخص حياتك الجنسية مع شريكك في المحاسبة ويشمل ذلك تاريخك وهفواتك ورلاتك وانتكاساتك، وأقترح عبيد مشاركة تقييم البعد الجنسي الذي أتممته في «ملحق و»

تدريب ٣٠، «توجه»

توجه هو احتصار للأحرف الأولى من تعب، وحدة، جوع، وهياج
عضب وهو احتصار مستعمل بكثرة في دوائر التعافي، ويشير إلى علامات الخطر
المندرة باحتمالية الاستجابة الحاطنة وبوجه آخر فأنت في حالة الوحدة الشديدة
تكون معرضاً بقوة للسقوط، ولمنع ذلك فأنت بحاجة لحطة عمل، وهذه الحطة
قد تكون استباقية/وقائية أو استجابية/علاجية فالحطة الاستباقية/الوقائية
مساعدتك على تجنب النقاء وحيداً، بينما الحطة الاستجابية/العلاجية حين يكون
الأوان قد فات وأطلب عليك الوحدة برأسها، فما الذي سيكون عليك القيام به
حينها. في هذا التدريب سيكون عليك وضع حطة استباقية/وقائية وحطة
استجابية/علاجية مستعملاً احتصار توجه HALT

الحطة الاستباقية/الوقائية، ما الذي سأعمله لأنجب أن يؤدي التالي إلى

نتائج

تعب، توتر _____
وحدة _____
جوع _____
هياج/عضب _____

الحطة الاستجابية/العلاجية، ما الذي سأفعله إذا ما حلّ التالي بالفعل

تعب، توتر _____
وحدة _____
جوع _____
هياج، عضب _____

تدريب ٣١، مقاومة حديث النفس السلبي

هناك تاريخ طويل من النجاحات لدى المعالجين السلوكيين العدميين في مساعدة الأفراد لتصحيح طريقة تفكيرهم^(١) ولا يقتصر أثر ذلك على أن يشعر الأشخاص بالتحسن حيال أنفسهم وإنما إلى التغلب على مشكلات مرمية كالإكتئاب وانخفاض تقدير الذات. في كتابه عشرة أيام لتقدير الذات Ten days to self esteem ومختصر الشعور الطيب Feeling good handbook قدم د. ديفيد بيرس تطوير العديد من التدريبات العملية لمساعدة الأفراد وبعد

(١) في سمودج المعروف هذا تؤكد دائماً على خطورة الأفكار السلبية. فهي مثل ثور بهوي مدبو بشكل مستمر لكن ما أن تلمس يد إحدى الأسماك السامة حتى يتوعد دحل رأسك، وحين تنص بعينه خطونه تبدأ بحرية مشاعر الضعف والحقارة والحقري وهي القلب لمجوري لمحبته لمثله، ولا تنه بعد لا وأب مشاعر جسد لا تعرف كيف تتصرف بشكل صحيح كم مرة لعب لشخص ما، وفدت في نفسك «هذا الشخص ذو جسد متاسف» وهو وحيد قد يكون صحيحاً لكن أخيراً ما صار انتدقن بعد هذا الصدد الثمين؟ «أتمنى لو كنت مثله»، استعجب به لفات بشكل صريح، «هو أوفر مني على ممارسة الحب» «أنا أتمنى لو أكون أنا هو» وهنا بدأ لشاعر لسته في لظهور، وهي ما تشظ مطقة الاستجابات السمة

ويمكنه معاجه ديد من خلال لمحفظ المعروف السلوكي. مرصد لشاعر لمصاحبه و لتدور بني همت به أو فكرت في انفسه به ثم محاوله رصد المعانطه المصطفه/ خطأ لتفكير لدي وقع و طرح أفكار/ احتمالات بديله ومن أشبه المعانطات المصطفه (التفويض) و تعميم تفكر إلى الاستجابات مركيز على السلبات التحصينات والثواره ومحاوله فراه الأفكار سيطرة لقطه، وعدم لمرصد شخصه و هو به) وراجع كتاب عادل مصطفى المعانطات المصطفه قائمه لمصادر

الفكرة السلبية	الشعور	السلوك	المعانطة المنطقية	الفكرة السلبية
أتمنى و كتب غيره			أحذل لسحري	
مستعجب به	إحباط		الفقر للنتائج	
القصص بشكل			عدم اثر بط	
صريح				
هو أوفر مني على	شعور بالاحباط		عدم اثر بط	
ممارسة حب			الفقر إلى نتائج	
أنا أتمنى و أكون	حسد		أحذل لسحري	
أنا هو			الشخصه	

كتاب العقل قبل المراح Mind over mood لجريسر جر وباديسكي مهجاً عميداً
حيث

قام الطيب النفسي البريطاني الشهير ج. أ. هادفيلد بأحسار تأثيرات الإيحاء
الذهني على قوة ثلاثة رجال باستعمال مقياس الحركة Dynamometer وتحت ظروف
محددة كان يُطلب منهم القصص على مقياس الحركة بأقصى طاقتهم
١ عند قياس قوة القصّة تحت ظروف اليقظة العادية كان متوسط قوتهم
يعادل ٤٦ كجم

٢ وعند تكرار الطلب تحت تأثير التويم بالإيحاء وإقناعهم بأنهم ضعفاء،
فإن متوسط قصّتهم كان ١٣ كجم، بمعنى أقل من ثلث قصّتهم العادية
٣ وأخيراً، وتحت التويم وبعد إقناعهم بأنهم أقوىاء، كان متوسط قصّتهم
يعادل ٦٤ كجم، أي زادت بمقدار النصف عن الطبيعي
وقد أثبت ذلك أنه إن امتلأ عقل الرجل بأفكار إيجابية عن قوته، فإن
مقدوره أن يصاعف قوته بمقدار النصف تقريباً

تدريب

١ اقرأ «مختصر الشعور الطيب» و«عشرة أيام لتقدير الذات» أو «العقل
قبل المراح»

٢ أكمل التدريبات العملية التي في أيّ من الكتب الثلاثة

٣ قم بمناقشة هذه التدريبات مع شخص آخر، وناقشه في تأثير ذلك على
تعديث من الميول المثلية

تدريب ٣٢، التعرف على عادات التفكير الخاطئة وتغييرها

يتفق خبراء الصحة النفسية ألبرت إليس وأرون بك وديفيد بيرس على أن معظم مشكلاتنا تكمن في طريقة تفكيرنا وفي هذا التدريب، سنعرف على سمات التفكير السلبية والتي ترتبط بعمليات ذهنية محددة، وهذا ما يشار إليه بـ «التفكير السلبي» نأمل القائمة التالية والخاصة بالعصب غير المرر كمثال، وانظر أيًا منها تجد أنه يناسبك انتبه إلى مصادات التفكير السلبى المذكورة والتي ستساعدك على البصر في حياتك، وبعد ذلك ستعمل نموذج السيد الدالى لحث سيديوهاتك الخاصة

سوء التقدير (التهويل والتهوين)

يميل الأفراد ساعة العصب إلى المبالغة في تقدير احتمال حدوث الأمور السيئة والتهوين من إمكاناتهم وإمكانات الآخرين، بمعنى أن التقدير السلبى يكون مغلوًا لصالح المواقف المحيطة والمهددة، بينما تميل التقديرات الثبوية إلى تحقير قدرات الشخص على حل المشكلات والتكيف على سبيل المثال إن أخبرك مديرك في العمل أنه يريد التحدث معك، فإن أول ما ستعكر فيه (يدور أنه سيطردي) ثم تحذر نفسك (لن يمكننى التعامل مع الأمر) والمضاد لذلك هو تعلم القيام بالتقدير الدقيق، والذي تقوم فيه بتحدي الأفكار السلبية بأخرى أكثر واقعية ومعلومات صحيحة، ومنح المزيد من الاعتماد لنفسك لما لديك من إمكانات التكيف وما حولك في البيئة المحيطة بها

سوء العزو والتفسيرات الأحادية

يميل الأشخاص ساعة العصب إلى القفز لاستنتاجات مشحونة لمعابة وتفسيرات قد لا تعتمد على حقائق فعلية، ومن ثم الاستجابة بعنف كما لو كانت هذه التفسيرات حقيقية. وغالبًا ما يتضمن هذا العزو [السنة] أفكارًا من الطُعم، والاعتماد والتحكم واستحقاق اللوم، ما من شأنه أن يريد من حالة العصب على سبيل المثال إذا كسر أحدهم الطريق عليك على الطريق السريع فعليك ما ستقول لنفسك «لقد تعمد مصابقتى» ما سيؤدي إلى مستوى أعلى من العصب الذي قد

يسح عن فكرة «عالمًا لم يشته لقيادته» والمصاد هنا هو «التفكير المتصاعف» حيث تقوم بفراض عدة احتمالات بديلة وتفسيرات ممكنة ثم تقوم بتقييم الحقيقة

التصور القطبي

من خلال القيام بهذا الخطأ المعرفي، يقوم العديد من الأشخاص بسميط الأحداث بمفهوم الأبيض والأسود (مثال: صالح وفاسد، صواب وخطأ، فاجر وحسن). وأي دليل لا يدعم أحد الطرفين يتم رؤيته في الطرف الآخر فعلى سبيل المثال: إن لم تحصل على تقدير ممتاز في أحد الدورات فقد تقول لنفسك (أنا شخص فاشل، ولن أفلح في إتمام أي شيء) والمضاد لذلك أن تتعلم استعمال الأوصاف الكيفية والأحوال والجمل التي تدخل طيف الرمادي ما بين عالم الأبيض والأسود

التعميم

يميل الأفراد كذلك في ساعة العصب إلى إطلاق استنتاج واسعة وماسحة والتي تذهب أبعد من حدود الحدث ذاته، وهذه الاستنتاج عادة ما تُحصر إلى لافئ يتم تعليقها على النفس والآخرين والأحداث والأفراد. مثال (كثير، نافع، دئمًا بهذا الشكل، إلخ)، ثم يستجيب الأفراد للمعنى العاص للافئة وليس للنشء بعينه. والمضاد لذلك هو بأن تتعلم التفكير التدقيقي وتركز على أشياء محددة في الزمان والمكان

التفكير الملتهب

يبدو أن هذا الخطأ المعرفي له علاقة خاصة بالعصب، ويشمل عبوة الأحداث والأشخاص بطريقة سلبية للغاية، وعالمًا ما تكون بألفاظ عامصة ومهمة مثل (عبي، أهمل، سافل، حيث، إلخ)، ويرداد العصب باستجابات للمعنى الشعوري للمفـ والمصاد لذلك هو تحديد العاطف وإعادة ترميز الأحداث بشكل سلبي ولكن وقعي. مثال: (استعمل لفظ: «مزعج» بدلًا من لفظ: «عبي»)

الإلحاح والأوامر

يحدث ذلك حين يرفع الناس مستوى تفصيلاتهم ورعاتهم إلى مستوى الإلزام الحنقي والأوامر للنفس والأحرار، مثال (الأمر يسعى أن يكون ، لزاماً، عليه أن، سيكون بشكل معين) والمصاد لذلك يكون ممارسة التفكير التفضيلي، من خلال صياغة الجمل في شكل تفصيلات ورعات وليس إلهامات وأوامر

تدريب ٣٣، التعرف على مشاعرك والتعبير عنها

بعد التعبير عن المشاعر والوحدات الحقيقية أمرًا جوهريًا في التعافي يميل الرجال ذوي الميول المثلية عادةً إلى كتمان أو إخفاء مشاعرهم بدلًا من التعبير عنها، وقد قاموا بالتعبير عنها فإنهم يقومون بذلك من خلال ذات مزيفة لا يعي ذلك أنهم لا يحتبرون تلك المشاعر وإنما ليس لديهم سبلٌ صحيحة للتعبير عنها في بعض الحالات هناك أولئك الذين تعلموا أن يصيحوا «أعني الطبيب المطيع» وألا يعبر عن مشاعرهم، وبشكل خاص مشاعر التمرد كالعصب والإحباط في العادي عليث أن تتمكن من التعبير عن مشاعرك الحقيقية وما تحبها من مشاعر تم كتبها وحسبها والمعالجة الشعورية هي أحد الطرق لتحقيق ذلك

بعد العلاج الفردي مع معالج مختص بالعلاج القائم على الوحدات أو في مجموعة علاج جماعي أو مجموعة مساعدة أو السايكودراما من أفضل الطرق لتطبيق المعالجة الشعورية بالرغم من ذلك، سيمكنك هذا التدريب على بدء المعلومات التي تحتاجها للمعالجة الشعورية، وهو مجرد للمشاعر التي يمكنك التعبير عنها بسهولة وتلك التي تجد صعوبة في التعبير عنها ولنمساعدتك في ذلك، نرجاء الرجوع لقائمة المشاعر في الملحق بـ «قم بتظليل المشاعر التي تجد صعوبة في التعبير عنها» وبعد ذلك حدد أهم ثلاثة مشاعر ودوهم في المساحة التالية، وسأل نفسك الأسئلة التالية لكل شعور منها

الثلاثة الأهم

- ١ _____
- ٢ _____
- ٣ _____

الأسئلة

- ما الذي تعرفه عن هذا الشعور؟
- ما الذي تم إخبارك به عن هذا الشعور؟
- كيف يرى الآخرون هذا الشعور؟
- ما الذي سيحدث إن قمت بالتعبير عن هذا الشعور؟
- لكم من لوقت بقي الأمر كذلك بالنسبة لك؟
- كيف ومى ترغب في التعبير عن هذا الشعور؟ ومع من؟

تدريب ٣٤، تحسين التواصل

يقال إن نمط التواصل مع الآخر قد يهدمك أو يبنيك، وأجد بعض الصديق في ذلك. وما يعنيه بالتواصل الجيد هو التعبير عما يدور في رأسك من خلال طريقة لينة للوصول للنتائج المرغوبة. ويجد الرجال المقاومين للميول المثلية أن مهارة التواصل هي عفة حقيقية أمامهم، وبالنسبة للكثير منهم يمثل التواصل مع الآخر أزمة حقيقية، بمعنى أنهم حين يقومون بالتعبير عن احتياجاتهم لا يحسبون توصيل ذلك. ولا يمكنهم تأكيد أنفسهم عند حاجتهم لذلك. كل سدوك بين شخصي هو -في حقيقة الأمر- نوع من التواصل مع الآخر. كل ما يتم القيام به في حضور شخص آخر يقوم بتوصيل رسالة ما. وفي هذا التدريب، سنعلم الخطوات التي تحتجها للقيام بتوصيل احتياجاتك بشكل ناجح. قم باتباع هذه الخطوات أثناء محاولتك التعامل مع شخص تجد صعوبة في التواصل معه.

اسأل نفسك «ما هي الإشارات/التلميحات المبطونة وغير المبطونة التي يرسلها لي هذا الشخص؟»

ثم فكر «ما الذي يحاول هذا الشخص إيصاله لي؟» ومن خلال التركيز ومحاولة فهم الرسالة يمكنك تهدئة ردة فعلك العاطفية. اللقاء هادئًا يقيك في مركز القيادة.

[بعد إيصال رسالة] اسأل نفسك «ما الذي أرعب في الحصول عليه من التعامل معه؟» اسس محاولة السيطرة، فلم تُجد لك نفعًا. تذكر أن مصدرك هو الحصول على ما تريده. أسس من الأمر. هذا هو ما يهم، وتناسى الآباء قليلًا.

اسأل نفسك «كيف يمكنني أنا إيصال رسائلي لهذا الشخص؟» بطريقة صحيحة مبطونة أو غير مبطونة.
افعل الأمر.

التواصل هو عملية تبادلية، كن لطيفًا مع الآخر. استعمل قائمة التذكير في «ملحق د» للمحافظة على التوازن في تواصلك.

ملحوظة

يقول «دن كاريجي» إن أفضل طريقة لكسب الأحرار هي عرض قلوبهم، يحصل الناس على الكثير من الكلمات وهي ما ليسوا بحاجة إليه في الحقيقة، عندما تتواصل مع الآخر، اجعله يرى أن هناك شيئاً ما له في الأمر كذلك أعظمه بما سيعود عليهم من القمع منه، فلن يستمعوا إليك فقط، بل سيعطونك ما تريده وريادة لا تشكّي أو تتعجب في حديثك، استعمل نبرة واثقة وإيجابية

تدريب ٣٥، هل تميل إلى السلبية أم العنف؟

يعتبر العنف السلبي هو أحد مشكلات الرجال ذوي الميول المثلية، ولا مشكلة في أن تعمل على توكيد عضك أو الاسحاب متى كان ذلك ضروريًا، وإنما تكمن المشكلة حين يكون ذلك نمطًا متكررًا، الأمر الذي يقود إلى تبعات معينة، فعادة ما تنتهي السلبية بالعنف، وعلى سبيل المثال، فإن سكث عن إحبار مدير عملي بأنه يستعلى بشكل رائد فيني يومًا ما سيرداد استيائي وأنفجر، والذي هو سلوك عنيف له تبعاته هو الآخر. بينما قد يساعد في ذلك التحدي بمهارات التواصل وتوكيد الذات. قم بالجرد التالي ثم أجب عن الأسئلة التي تليه لتتمكن من معالجة الأمر بشكل أفضل.

استعمل نظام التقييم التالي وضع دائرة حول اختيارك في كل منها

دومًا (٤)	غالبًا (٣)	أحيانًا (٢)	نادرًا (١)	
				أحاول لسيطره على الوضع
				أشعر بالعجز والاحتجار
				أبحث عن الهيّ اللوم عليه
				لا أرتج حتى أصلح الأمر
				أشعر وكأني أهرب بعيدًا
				أنصرف وأفكر مروثة
				أنصرف وأفكر على عجل
				أشعر وكأني أصبح
				أشعر وكأني أنكي
				أبذل لانتباه

مجموعة أ

مجموعة ب

مجموع نقاطك لـ

مجموع نقاطك لـ

٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٩

٨ ، ١٠ ، ٧ ، ٤ ، ١

المفتاح

٥ ١٠ من أي مجموعة فأنت في الحد الأدنى

١١ ١٥ من أي مجموعة فأنت في الحد الأوسط

١٦ ٢٠ من أي مجموعة فأنت في الحد الأعلى

مجموعة أ سلبي

مجموعة ب عيب

أسئلة المعالجة

لأي مجموعة (عقلي/سلبي) وجدت أنك تميل أكثر؟

هل كانت النتائج متوقعة بالنسبة لك؟

قد يسئ للحصول على معدل مرتفع أو منخفض في التقييم عن سمات

شخصية عميقة أو سلبية. إذا كان الأمر صحيحًا بالنسبة لك وقمت بمناقشة

الأمر، فأني المواقف والخبرات التي تظن أنها مميزة لك

ما هي الأمثلة على كيفية لعب المجموعات التي حققت بها تقييمًا عاليًا

دورًا في حياتك؟

تدريب ٣٦، تحويل التهديدات إلى مكافآت

هناك الكثير من النصر لتحرره بينما تقوم بالتغلب على الميول المشية حين يهدد تعديت، فيه ليس التهديد في ذاته ما يمثل المشكلة، وإنما تصرفك تجاه ذلك التهديد أسوء ما يمكنك القيام به هو الحصوص له، وستظل توارد عديت التهديدات حتى وأنت تخطو خطواتك النهائية في تعافيك في النعة الصيبة بقدر كلمة تهديد زمر يعنى «لحظة خطر أو فرصة» والتدريب التالي سيساعدك لتأقلم مع التهديدات لتخرج منها رابحاً

اكتشف التهديد

منى ما شعرت بالتهديد، بعض النظر عن مصدره، قم بالإجابة عن الأسئلة التالية

ما الذي يهددنى تحديداً؟
ما الذي سيحدثه ذلك بي؟
ما أسوء الاحتمالات التي قد تقع؟
سيساعدك القيام بذلك على عزل ما يهددك فعلياً، وسيساعدك ذلك على تأسيس قاعدة للتنفيذ

تعرف على الفرص أو المكاسب
عد كل موقف تجدك فيه مهدداً قم بسؤال نفسك ما هي الاحتمالات والفرص
لكي تصبح أكثر قوة وحكمة؟
لكي تصبح مُحجاً أكثر؟
لكي تنمو وتتعلم؟
لمكاسب والعائم؟

خطة للتنفيذ

كيف سأقوم باستغلال هذا التهديد ليصبح فرصة؟
ما الذي يمكن أن أحسره، وما الذي يمكن أن ربحه؟ وارن بين هذا وذاك
وعلى هذا الأساس حدد مسارك
كيف سأستغل الفرصة لكي أنمو وأتغير؟

تدريب ٣٧، كيف تصف نفسك؟

هل فكرت حديثاً في الصورة التي تصف بها نفسك؟ فمن المفيد جداً في تعاقبك أن تدرك كيف ترى نفسك، وإذا ما قمت بوصف نفسك في عشر كلمات، فأبي الكلمات مستحارة؟

قم باستخدام المساحة التالية أو استعمل مذكرتك الخاصة واكتب عشر كلمات تحد أنها تصفك بدقة، وكر أمياً في ذلك!

١	_____
٢	_____
٣	_____
٤	_____
٥	_____
٦	_____
٧	_____
٨	_____
٩	_____
١٠	_____

أي منها تراه سلبياً؟ ولماذا؟

أي منها تراه إيجابياً؟ ولماذا؟

هل ذلك ما تظن أن الآخرين سيصفونك به؟

إن لم يكن كذلك؟ فما الذي تظنهم يقولونه عنك؟

ما الذي تود تغييره؟ وما الخطوة التي تعدها مناسبة لذلك؟

تدريب ٣٨، افهم عقولهم

قم بتدوين ثلاثة رجال أو أكثر ممن تعرف أنه كان لديهم مشكلة مع الميول المثنية، وتعافوا منها إن لم تكن تعرف أيًا منهم فقد تساعدك قائمة المصادر في حاتمة هذا الكتاب للوصول لبعض المراجع
ارجع لثلاثة على الأقل من هؤلاء، وبعد شرح موقفك، اطلب نصيحهم ومعونتهم. اسأل أي مهارة يذكرون أنها ساعدتهم في تخطي المشكلة. قم بتدوين ردودهم

* ما هي الأدوات التي استعانوا بها؟

* ما هي نقاط قوتهم؟

* ما هي نقاط ضعفهم؟

* كيف أثر هذا التدريب على طريقة تفكيرك عن الميول المثنية وعن كيفية

حميها؟

* لا تسنِ مذاكرة هذا التدريب مع شخص آخر

تدريب ٣٩، قم بكتابة خطاب عن موقف غير منتهٍ

إن الكدنة عن المواقف غير المنتهية^(١) [Unfinished business] أو حتى تدث التي لم تبدأ فيها من شأنها أن تحرك الماء الساكن وتجلب الأشياء لتسطح ومن خلال المعلومات التي ستحصل عليها ستعلم ليس فقط أن تتعلم منها، وإنما كيفية التعبير عن المشاعر المصاحبة لها في هذا التدريب، أكمل النقاط التالية ثم قم بمناقشة الأمر مع شخص آخر

قم بتدوين مراحلة حقيقية للموقف الذي تظن أنه قد شارك/تسبب في ميولك المثنية

* ما لدي لم تظن به حينها وتود لو نطقته به الآن؟

* قم بوصف مشاعرك تجاه ذلك

* هل من شيء آخر تود إضافته للخطاب؟ شيء آخر تود حكايته لم يكن قد سمعه أحد من قبل؟

* ما الذي تود فعله بهذا الخطاب؟

* إذا لم يكن ممكناً أن توصل هذا الخطاب، دوّن ثلاث أشياء دأب معنى يمكنك فعلها بهذا الخطاب

(١) المواقف غير المنتهية هو مصطلح يشير إلى الأحداث التي وقعت في الماضي، وتداولها دونّ مشاعر تجاهها، ويرجعوا لتجلبنا موقفاً آخر أو رد فعل محظوظ، فهي لم تبق بشكل كامل نالبة لنا، فكم في موقف نتجده بشكل ما وأبّ تلمح فيه دوراً مختلفاً هذا ما يمنعه من أن يكون غير منتهية [راجع كتاب محمد طه، الخروج عن النص، الفصل الرابع]

تدريب ٤٠ ، النجاة ضد التيار

هل تساءلت يومًا عما يقيدك للخلف؟ هل شعرت يومًا أنك تمسح ضد التيار؟ ربما سيدهشك أن تدرك ما الذي قد يكون دافعًا لك بعيدًا عن تعديت في التدريب الدلي ستجد احتارًا حقيقياً للتفكير بذلك

* ما هي القوى التي تمنع سفيتك من الإبحار؟ بمعنى آخر، ما الذي يمنعك من تحقيق أهدافك؟ كن محددًا وقم بتسمية عوامل يعيقها

* إذا كان مقدورك مواجهة هذه العوامل وجهًا لوجه، ما الذي سيحدث؟ ما الخطر الكامن خلف تحقيق ما ترعه من السجاح وإيقاف سلوكيات هريمة النفس؟

* إذا قمت بشيء من ذلك في العاصي، ما الذي قمت به وماذا حدث؟
* إذا ما قمت بفعل شيء اليوم، ما الذي ستقوم به، وما الذي تتوقع حدوثه؟

* ما الذي ستفعله لتتحرر من جديد؟ بمعنى آخر، ما الخطوات التي ستأخذها للحصول على ما تريد؟ كن محددًا، خطوات بسيطة وأهداف قسنة لمقياس

تدريب ٤١، تبادل الأدوار

إن الميول المثلية هي أمر ذو أهمية ولا ينبغي التعامل معها باستحقاق وبالرغم من ذلك، يعتمد بعض المكافحين صدها إلى استعمال الميول المثلية كسكنة، أو مسرر للتصرف بشكل بعينه، ويسعى أن نصنع حذًا لذلك في هذا التدريب مستعدى نفسك للخروج من هذا الجحر

استعمال مذكرتك الخاصة، دون حمس مساسات تؤثر خلالها الميول المثلية على تصرفك

تحيل أنك لا تحمل المشكلة، دون على الأقل سعة أشياء ستقوم بها بشكل مختلف في حياتك اليومية

الآن، تصرف بمنط جديد وكأنك لا تحمل ميولًا مثلية
ماذا يشبه الأمر؟ ارسم صورة معبرة إن كان ذلك سيساعدك
ما هي نتائج هذا التدريب؟

تدريب ٤٢ ، محاورة الميول المثلية

يبدو موضوع محاورة المثلية غريبًا ، وبالرغم من غرابته فإن له أثرًا قويًا ، فهو يسمح لك برؤية المشكلة من منظور ذاتي وموضوعي سيعينك هذا التدريب على التعبير عن كيفية شعورك حيال المثلية

قم بكلمة خطاب تجاه ميولك المثلية على ورقة منفصلة ، وقد يتضمن ذلك

* مشاعرك تجاه الميول المثلية

* كيف ترى الميول المثلية

* ما تريده من الميول المثلية

* عواقب الميول المثلية .

* أي شيء آخر تود إضافته

بعد ذلك ، لعب دور الميول المثلية ، واكتب ردًا على النقاط التي أثرت

في خطابك

ثم ، اكتب خطابًا آخر ردًا على ما أحيرتك به ميولك المثلية

كيف بدأ الخطاب الثاني والثالث مختلفًا عن الخطاب الأول؟

ما الذي تعلمته من هذا التدريب

تدريب ٤٣ ، خريطة للمستقبل

ليس بمقدور أحد أن يتنبأ بالمستقبل . وبالرغم من ذلك، يمكنك التخطيط للمستقبل بأفضل ما يمكنك . وأحد الطرق للقيام بذلك هو من خلال وضع عدة أهداف، حتى إن لم تكن مفضلة. سيساعدك هذا التدريب على البدء في التفكير لمستقبلك وتوضيح ما توده أن يكون في حياتك

أ- دون ثلاثة احتمالات تود أن تراها أمامك

١
٢
٣

ب- تحيل نفسك بعد خمس سنوات من الآن بعدما أحدث بأحد تلك الاحتمالات، اسمح لخيالك بالاستمرار وأجب عن الأسئلة التالية

- ١ أين تسكن وكيف تشعر حيال ذلك؟
- ٢ كيف تقضي وقتك، وكيف تشعر حيال ذلك؟
- ٣ صف علاقتك بالأشخاص الرئيسة في حياتك

تدريب ٤٤ ، أشبع احتياجاتك

لدينا العديد من الاحتياجات الجسدية والنفسية وكذلك الروحية في هذا التدريب ، ستقوم بمعالجة احتياجاتك ، وما يمنعك من القيام بما هو ضروري لإشباعها ، وما يمكنك أن تفعله للقيام به لإشباعها

١- ما تستحقه وما تحتاجه؟

الاحتياجات الجسدية . مثال أحتاج إلى الاحتضان
الاحتياجات العاطفية (النفسية)
الاحتياجات الروحية

٢- ما يمنعك من القيام بما هو ضروري لإشباعها؟

الاحتياجات الجسدية . مثال أحس أن أستاذي بذلك
الاحتياجات العاطفية (النفسية)
الاحتياجات الروحية

٣- ما يمكنك أن تفعله للقيام به لإشباعها؟

الاحتياجات الجسدية . مثال سأطلب من أحدهم أن يحتضني ، شخص أن
مطعم إلى أنه لن يسمح بجلسة الموقف
الاحتياجات العاطفية (النفسية).
الاحتياجات الروحية

تدريب ٤٥ ، قيم نظام استجابتك

كيف تقوم بالاستجابة للمثيرات^(١)؟ صدق أو لا تصدق، فإن نظام استجابتك ليس أحادي السية، وإنما نظام مركب من عدة أنظمة ويشمل هذا النظام الأعراس الجسدية والشعورية والسلوكية الخاصة بك وفي هذا التدريب، قم باستعمال نموذج الجرد التالي وحدد الأعراس التي تجدها عندما تصل إلى الحد . وسنجد أن تتعرف على هذه الأعراس قم بوضع خطة لنعمل معها

مؤشر المقياس

٠ = يعني أن هذا العرض نادرًا ما يحدث أو لا يحدث مطلقًا

١ = يعني أن هذا العرض يحدث أحيانًا

٢ = يعني أن هذا العرض يحدث بشكل متكرر

٣ = يعني أن هذا العرض يحدث دومًا

الأعراس الوظيفية

دوخة أو تسارع النسر

تسارع النفس، مع تنفس سطحي وقصير

تبدل كف اليد بعرق بارد

تعرق رائد

نوبة أزما [ضيق في التنفس]

___ تلوي في المعدة

___ عثيان

___ إمساك

___ إسهال

___ حفاف بالقم

___ ارتفاع بضغط الدم

(١) حشر بمصود هو مرادف stimulus أي الحشر العام. بعض نُظُر عن طبعه

حاجة ملحة ومفاجئة للتبول
ارتعاش وترفص عضلي
حرقة معدة أو سوء هضم
تلوي معدي أو ألم معدي
دعشة أو اهتزاز في الأطراف

صداع
الام بالظهر
تغير في الشهية
احتلال الوظيفة الجنسية
تعب مرمس، أو إرهاق
زيادة معدل التنول
الام في المفاصل
تغير في الوزن
حكة أو هوش
حفاف خلدي
تهييج للحساسية
برلة برد ودرشح
طمع خلدي
أخرى، اذكرها

الأعراض الشعورية

صعوبة في التركيز
الشعور بالحر أو العم أو العرق
الشعور بالتوتر أو الهلع أو فقدان السيطرة
سرعة السيان
الارتباب/الشك

- تسارع الأفكار
- أفكار متكررة ولا يمكنك التخلص منها
- فقدان الاستمتاع بأشياء كنت تستمتع بها
- الشعور بأنك على حافة الانفجار
- القلقلة أو انعدام السكينة
- انخفاض القدرة على التحيل وانخفاض معدل أحلام اليقظة
- تقلب المزاج
- انخفاض الرعاية الجسدية
- ضعف الاهتمام بأغذية كتب تستطيعها
- الانسحاب والانعزال المجتمعي
- التلذذ
- التشاؤم
- أحرى، اذكرها

الأعراض السلوكية

- عادات غريبة الأطوار
- كثرة استعمال عنبر المرض
- ردود القلق
- إفراط تعاطي الكحوليات أو مخدرات أخرى
- ردود معدل الحوادث العارضة والإصابات
- شراهة الأكل
- كثرة التشكي
- ردود التوق [الكرفنج/ الحنين] للسجائر والحلويات
- تغير في نمط النوم (أرق أو صحو خلال النوم)
- نوبات عصب انفجارية
- كوبيس

احتلال دقة العمل و/أو الوظائف المهمة الأخرى _____

اصطكاك/ صرير الأستار _____

قصم الأصابع _____

طريقة أصابع اليد أو أصابع القدم _____

أخرى، اذكرها _____

حطة عمل راجع تدريب ٥١ _____

تدريب ٤٦ ، الانتقال من التوقعات غير الواقعية إلى الواقعية

أحيانًا ما يكون لدينا توقعات غير واقعية من أنفسنا والأحرار عند رؤيتنا للأمور ، وقد يكون ذلك فحًا نحو مشاعر هزيمة الذات وفي هذا التدريب ، سيكون عليك أن تراجع توقعاتك بطريقة مختلفة وفي محط السعيد التالي ، قم بمصّل التوقعات التي يبدو أنها قد تكون غير واقعية في صف واحد ، ثم قم بمعالجة القوائم لتالية للحصول على نتائج شعورية يكون من شأنها أن تصعد في موقع متبادل ٥٠/٥٠.

التوقعات غير الواقعية

مثال «لن أتحرق من هذا الإحباط وهزيمة»

الأمل الكامن تحتها

«تحقيق السعادة والأمان»

المشاعر الناتجة عن ذلك

«حرر وانهم»

التوقعات الواقعية

«سأتمكن من الوقوف مجددًا ، قد لا أكون قد تحررت الآن بالكيفية ، ولكن يمكنني أن أحرر نفسي حديدًا في كل يوم»

المشاعر الناتجة عنها

«الرصى والارتياح»

تدريب ٤٧، دع مشاعرك تنساب

يحب أن تتعامل مع مشاعرك، لا أن تتجاهلها أو تكتتها، عيذك أن تعالج مشاعرك الجذرية بفتحاح، لأنك إن لم تسمح بالتعبير عن مشاعرك فإنها سسرت في صورة أعراض نفسية أو حسدية أو شعورية. قم باستعمال الخطوات الخمس المدونة بالاسفل لترشدك في معالجة مشاعرك، راجع «ملحق ب» لأشدة عن أنواع محبسة من المشاعر.

خطوات تحرير المشاعر

عندما تواحه بفتحاح مشاعر قوية من الشعور بالذنب أو العصب وغيرها، يمكنك أن تحرر مشاعرك أيًا ما كان ما بقي منها داخلك دون تعبير أو بوح. استعمال هذه الخطوات الخمس كدليل.

١ التعرف على الشعور حين يظهر شعور ما لا تحاول مقاومه، وعنى العكس من ذلك، قم بالسقاء معه واستقطع وقتًا للتعرف عليه. أغمض عينيك واحسره، قم بتحديد موضع الشعور داخل جسدك^(١)، هل يمكنك ربطه بصورة أولود؟ قم بتسمية الشعور، مثال: حزن.

٢ التعبير عن الشعور قل بصوت مرتفع لنفسك أو لشخص آخر «أنا أشعر...

٣ توصيح الشعور افحص الشعور شكل أعنى لترى ما يحسب حبه، في شعور الحزن عنى سبيل المثال أنت في الأعلى توح عنى شيء أسهى بعدما كانت بدايه تسيء بالهجة والأمل، أو أنت عاصب من شخص ما رحل أو توفي ما يدمر أمانيتك بعلاقة معه، قد تكون شاعرًا بالذنب لأنك رحلت أو لأنك أحر من بقي. قم بتوصيح مشاعرك على حقيقتها وتفصيليًا وقد تكون مركبة «أنا أشعر بالحزن والعصب والخوف، وأشعر بالذنب كذلك».

٤ تفسير سبب الشعور قد تجد سببًا آخر في قلب ما تشعر به كما دحمت في عمق مشاعرك حزنك من علاقة منتهية قد يكون عطاء لعصب ضد

(١) يتم تلمس هذه الخطوات من خلال التدحرج في حالة تأمل. ثم الاسماء لأخرى لتحدد ومحاولة صد أي شد أو توتر في مكان اسمه.

شخص راحل، العصب الذي إن تعرفت عليه نعلم قد يعرّي جدور أعمن من
خوف الهجر أو الرقص
[المشاعر التي يكتسبها لا تموت، إنها تظل حية عميقة داخل، ثم تظل
برأسها بعد ذلك في صورة أشد قبحاً. . . فرويد]

تدريب ٤٨ ، جرب أنشطة جديدة كل فترة

أوقات لكسل ، أو تلك التي تقضيها في حديقك لتكرر نفس الأنشطة بعينها مرة بعد الأخرى لا يوصلك إلى التعافي بأي حال . ولذلك فمن المهم أن تجرب أنشطة جديدة لتتحطى ذلك . أن تكون طليقًا لتضع نفسك حيث يمكنك أن تقبل أشخاصًا جدد وتكوّن علاقات جديدة . ولذلك فإن من المهم ممارسة الأنشطة وفي هذا التدريب قم بمراجعة لائحة الأنشطة المقترحة في مدحوق واحد من مسها ما ستقوم به في كل أسبوع . وهذه القائمة ليست حصرية، ولكن فقط مقترحة، حاول القيام بالأنشطة التي تتضمن الآخرين، قم بالتنوع بينها لتجرب شيئًا جديدًا في كل أسبوع

تدريب ٤٩ ، مراقبة استجابتك للغضب

هذا التدريب هو لمساعدتك على زيادة الوعي خلال المواقف التي يستثير غضبك بها. وتذكر أن الغضب هو شعور طبيعي، فلا تتجاهله. بل حاول فهمه ومعرفة حدوده، فمن خلال ذلك ستمكن من معالجة غضبك بشكل جيد والسعي معه بصورة علاجية. قم باستعمال نموذج مراقبة الاستجابة التالي، وبعد ذلك قم بمناقشة النتائج مع شخص آخر. وقد تحتاج إلى استكمال «تدريب ٥٠»، فهم الغضب بعد انتهائك من هذا التدريب.

نموذج مراقبة الاستجابة

لحدث أو الموقف لمنشط	درجة الغضب ١٠-٠	الاستجابة الجسدية	الأفكار	السلوك
مثال شخص ما في صالة كمال لأحد مكاني يمد يده لثول لمد	٧	شد عصلي، واصطكاك في العك، وصداغ	من مظهر نفسه وكيف يجوز عدي أحد مكاني؟	نظرت إليه شدة

تدريب ٥٠، فهم الغضب

الآن وقد تعلمت مراقبة عصبك فقد حان الوقت لمعالجته والقيام بشيء إصلاحي وعلاجي معه، كي لا تتم إراحته أو أن يقيدك للأسفل. في هذا التدريب يمكنك العمل على الأحداث التي استثارت داخلك سلوكًا أو فكرة ما لكن في هذه المرة، سيكون عليك أن تحدد وقتًا ما في العاصي تكون قد شعرت بشعور مماثل وتقوم بمناقشة التفاصيل، واته لأي مشاعر جديدة قد تصدر عن ذلك وتبين إن كان هناك ارتباط ما، وفي النهاية فكر باستراتيجية صحية يمكنك اتباعها لمعالجة هذا الشعور.

مخطط معالجة الغضب

لحدث	المكره أو استراتيجية التعامل	ما الأوقات الأخرى التي شعرت فيها بشكل مماثل	الشعور الحدود	العمل المقترح
مثال أحد أحدهم مكسبي في صالة للعب	نظرت شدة له وفكرت بمن هو ليعمل ذلك معي	اعتدت أن أفكر بدات الطريقة عندما كان احى بأحد أشياءني	التحدي أو التعامل	سأقوم بكم حقيقية (راحة صحية) سأحدث إلى الشخص (مشاركة)

تدريب ٥١، الاسترخاء المرتبط بتثبيته/ثير

لن يشفي الاسترخاء الميول المثلية، ولكنه سيذهب بالسوتر الذي تسه معاركك اليومية. سيساعدك للتحكم بشكل أفضل وبذلك سيساعدك في عملية التعافي. وفيما يلي كيفية القيام بالأمر

ماذا يعنى الأمر

بالرغم من أهمية إتقان تقنيات الاسترخاء العميقة لمدة أطول، فمن المهم أيضًا أن تتعلم تقنيات يمكنك القيام بها خلال اليوم أيما كس في أماكن غير مهينة لممارسة تقنيات الاسترخاء. ففى النهاية نحن لا نشعر بالسوتر والألم سوى في تلك الأماكن. يتضمن الاسترخاء المرتبط بتثبيته مثير أن تتعرف على مثير ما أو ذكرى في أنفسنا، ثم تطبيق تقنية الاسترخاء بالتحلي "Letting go" البسيطة، أيما وحيداً نرى، نتذكر، أو نسمع بمثير ما. وقد يكون التدريب على المثير المستعمل هنا للاسترخاء معتمداً على المدة «كل ٩٠ دقيقة»، أو حدث ما «حين أسمع حرس تليفون»، وقد تكون مرئية «ترك ملاحظات لأفصا»، أو داخلية «كنما أسهب لتسارع دقات قلبي». فلا قيد على نوع المثير الذي قد تختاره لتدريب عليه، الشيء المهم هو أن تحدد مثيراً بعينه، ثم تطلق تقنية الاسترخاء البسيطة في كل مرة تقابل هذا المثير

لماذا؟

بمجرد أن تتقن التقنيات الأكثر عمقاً، سيسمحك الاسترخاء المرتبط بتثبيته مثير وسيدة سريعة للاسترخاء سيساعدك كذلك للتحكم في النفس في المواقف المثيرة للعصب (العمل، الطريق السريع، المناسبات الاجتماعية) الهدف الأسمى لمهارات ضبط التوتر هي تطوير عادات جديدة في الأنشطة اليومية

كيفية القيام بالأمر

- ١ حدد نفسك بعمق [عد لخمس عدات]
- ٢ قم بالرفير ببطئ [عد لثمانية عدات]
- ٣ ردد كلمة «ريلاكس» مع نفسك أثناء الرفير (أو أي كلمة أخرى مثل سلام، هدوء، واحد، إلخ)

٤ إذا كان بإمكانك، قم بإعلاق عيسيك لشوان ووجه تركيزك لحرر عضلاتك من الشد وجعلها أكثر استرخاء

نقطة مهمة

من الضروري أن تستجيب نفس الطريقة في كل مرة تواجه فيها المثير ركرر كامل انتباهك على القيام بالأمر، وليس على التفكير في كونك قصيب وقت كفاءة أو ما إن كان الأمر سيكون فعالاً أم لا

تدريب ٥٢، تحليل الصور

يمكن لآلوم صور العائلة أن يمدك بمعلومات عن حركات العائلة وكذلك في معالجتها في هذا التدريب، ستقوم بفحص صور العائلة وتحليل حركاتها، ومعالجة مشاعرك الحالية المتعلقة بتلك الصور

أ قم بالنقاط ١٠ ١٥ صورة من ألبوم العائلة. وحاول أن يتضمن بعضها أعدد صورة في زمن طفولتك، وبعضها قد يكون أحدث نسبيًا، ولا شرط أن تكون أب في كل صورة، حاول كذلك أن تتقي الصور التي تسجل تفاعلًا ما بينك وبين الآخرين

ب قم باستكمال الأسئلة التالية لمساعدتك في معالجة هذا التدريب

١ هل حركتك الصورة بصريًا، أم كانت استجابتك داخلية بسعة من حسدك وأحشائك؟

٢ دق النظر في كل صورة على حدة، واسته لأفكرك ومشاعرك وذكرياتك وحيالاتك التي تحركت داخلك ووعيتها بسما تفحص الصورة كيف شعرت حين كل صورة منها، ما الذي فكرت به وأنت تنظر إليها؟

٣ ما الذي تعنيه لك كل صورة؟ وما الرسالة التي تحملها؟ وهل تحبوك شيء الآن؟

٤ د، كان بإمكانك السفر بالزمن إلى لحظة التقاط هذه الصورة، ما العير الذي تود أن تقوم به؟

٥ تحليل ألك قمب بحذف شيء أو شخص من الصورة، ما أو من سيكون؟ ولماذا؟

٦ ما القصة التي يمكنك سردها بخصوص هذه الصورة؟

لمريد من العمل في العلاج بالصور، يمكنك الرجوع لـ

Weiser J (1993) Phototherapy techniques. Exploring the secrets of personal snapshots and family albums. San Francisco Jossery Bass

تدريب ٥٣، مساءلة دوافع الاستجابة الخاطئة

كر على حذر ففى التعافى سىكون لذك دوافع للاستجابة الخاطئة، وأحد الطرق لمقاومة هذه الدوافع هى سؤال نفسك «ماذا يحدث؟»، والخطوة التالية هى أن تطلب المساعدة، لا تقم بالأمر بمفردك،
الأسئلة

حين تجد أن بعض الأفكار تراودك لمعل شىء ما، توقف واسأل نفسك

- ١ ما الذى أرغب فى الحصول عليه من هذا؟
- ٢ ما هى علامات التحذير التى تظهر أمامى؟
- ٣ ما الكذبة التى أنصت لها الآن؟
- ٤ كم المدة التى قضيتها أدبر للأمر؟
- ٥ ما الذى علنى وشك الحدوث؟
- ٦ من الذى قررت تحسه؟
- ٧ ما هى الأدوات التى أستعملها؟
- ٨ هل أصبحت أشعر بالضعف أمام المشكلة مؤخرًا؟
- ٩ هل هناك عائد من هذا؟
- ١٠ هل أنا أحرب/أحتبر شىئًا ما؟
- ١١ هل أنا أمين مع خطتي للتعافى؟

تدريب ٥٤، عند التخطيط للسفر

التدريب التالي هو درس سيفيدك حال السفر

« لا تسافر بمفردك طالما كان ذلك في استطاعتك، فليس على الرجل أن يكون وحيداً

« لا تتحد السفر فرصة لمقابلة وحيه وأجسام جديدة

« لا تتصل بخدمة الاصطحاب عند الوصول لتعرف على شرب المنطقة، إن كانت هذه الخدمة مقدمة وليس هناك حاجة للاتصال بمراكز العدة للاستفسار عن جلسات التدليك

« اتصل بالصدق المحدد قبل وصولك واطلب إعلاء القنوا دات المحوى المحدد، أو القنوا المشقرة

« اطلب ممن اتفق معهم على متاعتك والاتصال عديك في الصدق، وخاصة في الفترات المسائية

« إن كنت متزوجاً و/أو لديك أطفال فقم بتعليق صورهم في العرفة
« إن كنت مؤمناً بدين، صغ الكتاب المقدس لذيالك بجوار سريرك في العرفة

« إن شعرت بالوحدة توخه للهو العام بالصدق، وتأكد من وضع النقطة الثالثة من هذه القائمة في اعتبارك

« في السفر ابحث عن مجموعات الدعم المناسبة لك، مثال مجموعة «أب I» أو مثليي الميول المجهولين HA، أو مدمني الجنس المجهولين SA، أو مجموعة رحلة رجل JIM، أو خدمة المثليين المتعافين Ex gay service، وستجد المزيد في ملحق الموارد «أ»

« حدد معك مراحع امة ومفيدة لشغل وقت فراغك أو أوقات الصيق في السفر

« قد تشعر بالوحدة في السفر، لكن تذكر أن السفر مدة ستقصي وسرحع سالماً، ضع ذلك في اعتبارك

تدريب ٥٥، ما الذي خسرتَه بالمَيولِ المثلية

إنَّ تدفع ثمن استمرار الميول المثلية، وفي هذا التدريب سيكون عليك التفكير فيما خسرتَه بسببها، وما حرمتك منه ولا رأيتَ لقد فقدتَ لكثير معها، مثل فشل محاولات الزواج، والصحة والمال، والصحة النفسية والوحداية، وهكذا. وفي المساحة التالية فكر في العواقب والحاسنات المترتبة على ميولك المثلية فيما سبق وما هو حاضِر

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-
- ٦-
- ٧-
- ٨-
- ٩-
- ١٠-
- ١١-

تدريب ٥٦ ، خطاب وداع للمثلية

سواء أكتب تفصل التفكير بهذه الطريقة أم لا، فأنت على علاقة بالمشية، لقد كنت ميدانًا تصارعت فيه الإثارة والخذلان لقد شعلت الكثير من وقتك، سواء أكتب حبيسة دماغك أم كانت في شكل سلوكيات فعلية. وفي نقطة ما قد تجد أن عليك أن تنهى هذه العلاقة، والأمر أشبه بالطلاق الفعلي. فبالرغم من كون الانفصال عن المثلية هو أشد ما تتمنى، إلا أنه انفصال مؤلم. إنه قرار واع، فإن كنت مستعدًا أن تودع المثلية الآن، فاكتب خطاب وداع أحمرها ما تست فيك، ما لن تسكى عليه، وأحمرها عن الهجة التي حظوت بحوها تكلم كذلك عن فقدانها، وعما ستفقد منها، وعما كانت تمثله لك من محاولة لتكيف أحمرها كيف استدللتها وفي النهاية، أحمرها كم تحتاج أن ترحل عنها، وكيف ستحيا كريمة بدورها

مشيبي العريزة

تدريب ٥٧ ، التحالف مع زوجتك أو محبوبتك

إذا كنت متزوجًا أو تواعد إحداهن ، ففي الغالب أن من معك لم تعد شيئًا من المثلية ولن يمكنها فهم عملية التعافي وسيقع عليك أعباء مساعدتها لفهم أحياء حدث أنت

بعض لاء ب

١ «لا تحقيقي» لدى الرجال ذوي الميول المثلية تاريخ من العلاقات الحقة ، ولذا فهي آخر ما يحتاجونه من شريك الحياة
٢ «لا تعامليني بتوجه أمومي»

٣ «لا تصيقي على في الخروج مع الرجال» أعني الرجال الالميسين ، والتواجد في صحة الرجال هو أمر محوري في التعافي

٤ «لا تأخذي الأمر بشكل حاص» أنت من يمكنه التحكم في الميول المثلية لا شريك الحياة
أخبرها أيضًا

٥ «لسب المصدر الوحيد لإشباع احتياجاتي» نرعب بعض النساء في الشعور بأنها كلية القدرة ، وأن لديها كل ما يحتاجه رجلها ولكن هذا اعتقاد خاطئ وقد يكون له آثار صارة

٦ «أنا أحتاج أن أكون رجل البيت ، فدعيني لأكون رجل البيت» النساء المسيطرة لا يفعلن سوى انتقاص رجولة الرجال ؛ فالرجل هو أسد العرين ، بالطبع شكل حان لا مهي

تكلم معها عن ابتلائك لكن لا تبالي في سرد التفاصيل ، فلن يمكنها فهم الأمر ، ولن تعرف ما الذي عليها أن تفعله بكل التفاصيل ، وقد تفسد ضررًا للعلاقة أكثر من الفع المنتظر من ذلك تأكد من أنك تحت متابعة رجل امن ، وأعلمها أن هناك من يتابع تعافيك (راجع تدريب ٢٩) اطلب منها مساعدتك كذلك ، ولا تحفي شيئًا عنها ، فقد تكون قوة (لا سلطة أو قوة عليا) تفيدك على طريق التعافي

رتب أن تستمع أنت وهي مع مناقشة.

أسطورة لويس ويسلو «الخروج إلى طريق الله» من مؤتمر خروج
للمحرية

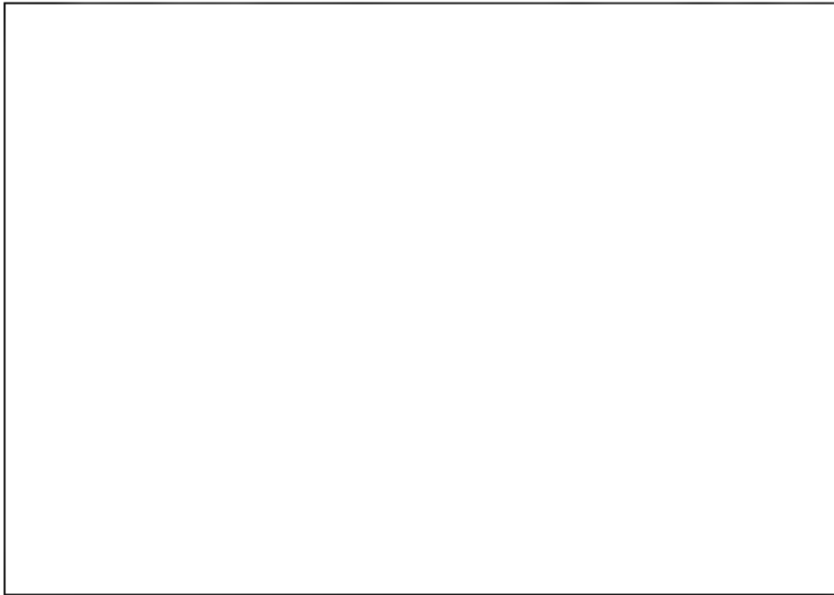
قراءة مقترحة.

جون النردج (٢٠٠١) رجولة قلب، اكتشاف سر قلب الرجل

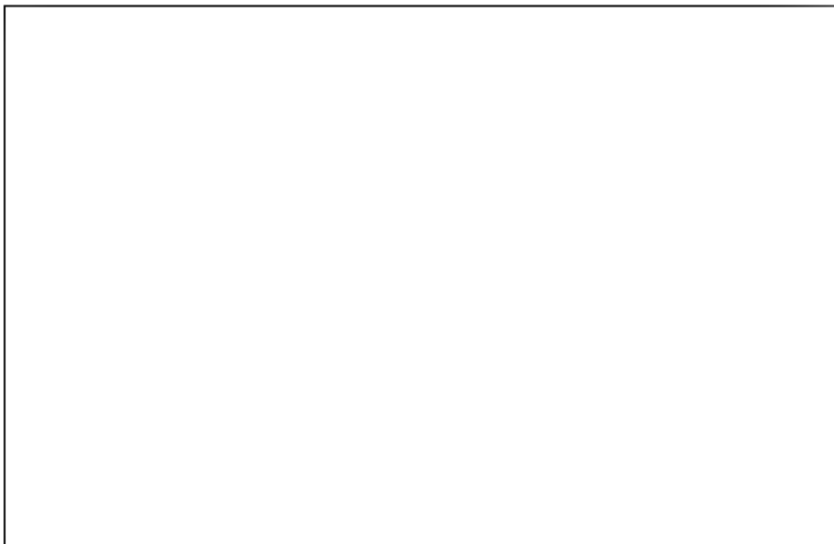
تدريب ٥٨، صوّر ذلك

ارسم صورتين، الأولى لك بينما تعانِ ميؤلاً مثلية، والثانية بدونها. قرر بين هذه وتلك واستخرج الفروق. ناقش ذلك مع شخص آخر

مع



بدون



تدريب ٥٩، ما الذي تعلمته عن النساء^(١)

لقد عملت مع العديد من الرجال ذوي الميول المثلية، وكل واحد منهم كانت لديه مشكلة مع النساء بصورة أو بأخرى. فقد كان لدى البعض اعتمادية عالية عليهن، والبعض الآخر كانوا قريبين بشكل رائد مهر، البعض كانت لديه بعض المحاوف، ولدى البعض الآخر كان هناك بعض الحذر/السند العاطفي. وقد سمع ذلك من الطريقة التي تمت تشبثهم بها، أو كيف كانوا سعدون اجتماعياً. ما الذي قد تعلمته أنت عن الجنس الآخر؟ يتضمن ذلك معتقداتك وسلوكياتك. سيساعدك التدريب التالي على بحث ذلك

الأب

كيف كان يعامل والدك النساء؟

ما الذي علمك إياه فيما يخص النساء؟

الأم

كيف كانت والدتك تنظر أن يتم معاملتها؟

ما الذي علمك إياه ذلك عن النساء؟

(١) ما الذي تعلمته عن الرجال؟

كيف كنت تهاب و تبتعد الرجال؟

كيف كان يتعامل والدك؟

ما الذي علمك إياه ذلك عن الرجال؟

تدريب ٦٠ ، علاقتي بوالدي

قم بوصف علاقتك بوالدك

[إن كان لديك روح أم، قم بهذا التدريب بالنسبة له، إن كان لديك أكثر من واحد، قم به مرة لكل واحد منهم استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل

كمراهق

كراشد

مشاعري

ما المشاعر السلبية التي أحملها لوالدي؟

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لوالدي؟

أتمنى لو أن أبي (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيد بأكثر من جملة إن أردت)

تدريب ٦١ ، علاقتي بوالدتي

قم بوصف علاقتك بوالدتك

[إن كان لديك روحه أب، قم بهذا التدريب بالنسبة لها، إن كان لديك أكثر من واحدة، قم به مرة لكل واحدة منهم. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف.]

كطفل

كمراهق

كمرشد

مشاعري

ما المشاعر السلبية التي أحملها لوالدتي؟

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لوالدتي؟

أتمنى لو أن أمي (أكمل القسط، ويمكن أن تستعير بأكثر من جملة إن أردت)

تدريب ٦٢ ، علاقتي بأخي

قم بوصف علاقتك بأخيك

[إن كان لديك أخ غير شقيق، قم بهذا التدريب بالنسبة له، إن كان لديك أكثر من واحد، قم به مرة لكل واحد منهم استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف.]

كطفل

كمراهق

كراشد

مشاعري

ما المشاعر السلبية التي أحملها له؟

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها له؟

أتمنى لو أن أحي (أكمل المقطع، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت)

تدريب ٦٣ ، علاقتي بأختي

قم بوصف علاقتك بأختك

[إن كان لديك أخت غير شقيقة، قم بهذا التدريب بالنسبة لها، إن كان لديك أكثر من واحدة، قم به مرة لكل واحدة منهن. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف.]

كطفل

كمراهق

كراشد

مشاعري

ما المشاعر السلبية التي أحملها لها؟

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لها؟

أتمنى لو أن أختي (أكمل النقط، ويمكن أن تستعير بأكثر من

جملة إن أردت)

تدريب ٦٤، تذكر ومعالجة الحدود الجنسية في الطفولة

عاليًا ما يكون البعد الجنسي مرتبًا في مرحلة التنشئة، فإن لم يكن والداك قد قما بمساعدتك على فهم ومعالجة الجس، فقد تكون الحدود الجنسية غير واضحة أو محترقة في هذا التدريب، أجب عن الأسئلة التالية لتمكّن من معالجة الحدود الجنسية في الطفولة.

[انتباه: إن كنت قد مررت بإساءة جنسية، فرجاء تأكيد من أنه لديك قناة اتصال متاحة ودعم قريب من شخص مؤهل لمساعدتك فيما تقوم بهذا التدريب]

* هل تحدث والدك معك عن الجنس في فترة التنشئة؟

* اشرح كيف كان والداك يتناولان موضوع الجنس

* ما هي الحدود الجنسية التي تم احتراقها أثناء فترة التنشئة؟

* هل مارست اللعب الجنسي؟^(١)

* إن كان جوابك نعم، متى، ومع من، وما مدى تكرار ذلك؟

* ماذا حدث حينها؟

* كيف فكرت في ذلك على مدى السنوات السابقة؟ ما المشاعر التي تطرأ

عليك عند التفكير في ذلك سابقًا والآن؟

(١) سمط من مصب بين الأطفال - يحدث فيه قدر من السلام، كلعبة الطيب والعريض وهو مقبول بعد

معين ودرجة معه من سلام شرط أن تكون بين أفراد من نفس المرحلة العمرية

تدريب ٦٥، تعريف علاقاتك

يسعى أن يكون لديك العديد من العلاقات في الحياة، فعدد العلاقات يجعل منك شخصًا محاطًا بالحياة في الوقت ذاته يسعى أن تقوم بتعريف كل علاقة منها، الدور الذي تلعبه فيها وما توقعاتك منها في هذا التدريب، قم بتدوين اسم كل شخصية مهمة في حياتك، والدور/ الأدوار الذي تترجو أن يقوم هذا الشخص بأدائه، دون تفصيليًا - توقعاتك من كل دور أو ما يسعى أن توقعه منه

اسم الشخص _____
الدور / الأدوار _____
التوقعات _____

اسم الشخص _____
الدور / الأدوار _____
التوقعات _____

اسم الشخص _____
الدور / الأدوار _____
التوقعات _____

اسم الشخص _____
الدور / الأدوار _____
التوقعات _____

تدريب ٦٦ ، التحكم

ما الذي تشعر أنه لديك السلطة عليه أو التحكم فيه ، والذي لا تشعر بذلك معه ؟ في هذا التدريب سيكون عليك التفكير بالأشياء التي يمكنك التحكم بها ، وتنتج الي لا تستطيع معها
اكتب خمسة أو أكثر من المواقف المشكلة التي يمكنك التحكم فيها

كيف تقوم بالتحكم في كل من هذه الأشياء ؟

اكتب خمسة أشياء أو أكثر من المواقف المشككة التي تفقد التحكم فيها.

كيف حاولت التحكم في هذه المواقف، وما مدى نجاحك في ذلك؟

«المخرج الوحيد من متاهة العذاب هو أن تغفر»

جون جرين، البحث عن آلاسكا

لأي مدى يمكنك أن تغفر؟ إن كنت قد تعرضت للأذى، وكل من يصارع المثنية لديه ذكرى ما مع الأذى، فمتى وكيف يمكنك العفوان؟ قد تكون تجهد وتساءل «هل من المقبول ألا أعفر؟» الشيء المهم هنا أن تعرف أن العفوان بطرح عند الحمل الذي يخصك، ولا يعنى العفوان بالصنوعة تبرير أي خطأ

(١١) عند طرح فكرة عفوان نحن نفهم صموده التفكير في الأمر. فبعض يرى عفوان حدلاً لأنفسهم وكأنهم يسارعون نحو حفرهم لعمري، انشأ هذا شعور ضمني نكرر نحققه أو نغفد هو حجاج أن أنت، حر بصدقه حسي أو الحادي، بل هو خطوة في طريق تدور لأمره! أحسني من حسي بأنني ومن لذي يحمل عبء هذا الأذى نر يترك أحدا ما الذي مررت به، ولا يستطيعون أن اجتهدوا، وربما حتى نسي المعتدي أو من أساء إليك الأمر أو تبادله، أنت أنت فلا ريت حسي الذكري إن لفظة العفوان تعني في الأصل التوادمي «نفس أو الإطلاق» إطلاقك أنت هذا لا يقط الجرم، بل يقط حملة عن كفتك ويصم عك، ارحم نفسك وإن كانت الإساءة ذات طابع جنسي، فسامح نفسك أنك كنت جزءاً من هذه الذكري، لقد كانت حمداً تد إلى التواصل مع الرجال ملحقه جداً، كنت تنظر أن تجد لاجوء والقبول من أنت أو حوتك، يدور أو رافد، ولكنك لم تجد سوى الاستسلام. ونعل نفسي، أصمت أنك لم تكرر محتر على شيء، أو أنك كنت مستمتعاً بالأمر، ولعلك لا تسامح نفسك لما قد يكون شعور به حسبه، وصدقي كلها تفاصيل مشابهة يجعلها كل أولئك الذين مروا بهذا الطريق ودهوا ذات لمحربه حسداً. لا يحسد، وفو، لم تحللت، بل لعب بأقصى ما يمكن لعم في مثل سبت وموضعك أن يقوم به وسعدته، هي سعادته تدفئه لا تعني أنك كتب موافقاً على ذلك أو ترعب منه، حتى وإن كتب لا ربه تذكر شتاً من هذه التجربة. فدون من الإرشاد أنت غير موهل لنفسه باحت، لقد تم حرد، وصدمة في ذلك، بأسره أو الرعب

وهذا جانب آخر وأكمل لقراءه إن كتب تجد أن باستطاعتك إكماله. أو لا بأس أن تروح إلى هنا بعد ممارسة عفوان لذاتك، ما أقصده هنا هو أن سطر للأمر بشكل آخر أن موى صوة أكثر من التي كتب أحد أركبها، فقد يكون الحمدي في قصه هو صحنه قصه أخرى، في دائرة مفرغة تعذب من يكسرها من يعرف أن يتوقف عند الأذى، بأن يمتن غشك ويطلق! لا يعني ذلك أنك فرطت في حق نفسك، كبر ربما شعور الذي دفعه في هذه التجربة أعلى من ثمر لا انتقام. بما لا يوجد ما يكفي تشعرك أنك اكتسبت، فإن كنت لن تكفي فلماذا البدء؟ خاصة وإن كان استغفرك سيدخلك لداثرة، وكذلك حميتك للذكوري دون انتقام يقى المني حياً داخلك، يعني إليك في كل مرة تروها، منها الذكري [راجع ملحق ١]

لأولئك ذوي المرحعية الروحية، فإن العفوان أساس في ساء الأمة/الأحوة يعني العفوان بسطة أن تشطب من سجلك أنت الذين الذي تعتقد أن الآخر مدين لك به. فإنه وإن كسب تستطيع أن تحرر الآخرين بأنهم مدينون لك بالكثير، فهم - وإن حاولوا - فمهما بذلوا لن يمكنهم أن يعصوك عن الأثم الذي تسبوا فيه لك، لذا أخرجهم من حسابك وفي هذا التدريب ستناقش أفكارك عن العفوان ما الذي تعتقد أنك تستحقه حتى وإن كان ممن آذاك؟

ما الثمن الذي تدفعه لحمل هذا الثقل على كاهلك؟

هل أعلمت الشخص الآخر ما تعتقد أنهم يستحقونه؟

إن لم تكن فعلت، هل يمكنك القيام بالأمر؟

هل بمقدور الآخر أن يعطيك ما ترغب به؟

كيف يمكنك التخلي عن هذا الحمل؟ إن لم يكن بمقدور الآخر تعويضك؟

تدريب ٦٨ ، لا مزيد من «أنا المسكين»

في كتابه «معركة من أجل السواء» ، الدليل للمساعدة الذاتية لمشية» سين
د ثا دن ردويح أن نقطة الإشكال في المثلية معتمدة على التشكي الطعولي
مع «أنا المسكين» نشعر بأننا ضحية، ونجعل من رثاء الذات قدرًا للمكافح في
هذا التدريب، ستقوم باحتياز هذه الفرضية من خلال عدم الدخول في أي رثاء
ذات ولد فعليك أن تكتب عن أي مناسبة لديك لرثاء الذات ثم تضع خطة عمل
لمصداقتها على سبيل المثال في المرة التالية التي ستسعى لشعور بالراحة في
رثاء الذات، سيكون من خطة العمل أن تتطوع بدلًا من ذلك في شاطئ حيوي
اسعمل المدونة التالية وانكر خطط التنفيذ الخاصة بك
موضع/ مناسبة للتشكي ورثاء الذات

خطة عمل

تدريب ٦٩ ، اعرف ذاتك

يؤكد د. فادى اردويح أنه ما أن تعرف نفسك حتى يبدأ التغيير، ويرى أن السبيل الأمثل لذلك هو بذل الانتباه لملاحظات الآخرين عنك، يشبه الأمر لعب دور المحقق، استمع وأصص ولا تترك للتوجه الدفاعي، فكل هذه المعلومات ذات قيمة بناءة

الإرشاد

اسمك لسميحات والاستجابات من الآخرين لك

اجمع لبيانات ودون الملاحظات

راجع ذلك مع شخص اخر وقم بمعالجة ذلك وماقشته

اسئل نفسك

ما لدي تعلمته؟

ما ألوحى التي يمكنى تغييرها

ما تعرفه الآخرون وأجهله	ما تعرفه الآخرون وأعرفه
ما تجهله الآخرون وأجهله	ما تجهله الآخرون وأعرفه

مخطط جوهاري

تدريب ٧٠، استكمل مذكراتك

قد يكون من المفيد جدًا أن تقوم بتلخيص أحداث اليوم في نهايته، فستساعدك هذه العملية على تفريغ حمل كل يوم بيومه، ويمحلك الفرصة لمراجعة الأنماط والسياقات التي تواجهها. التقط شيئًا يمكنك الكتابة فيه والاحتفاظ بمحتواه بأمان. قم بمداومة مذكراتك مع شخص آخر بشكل دوري، وكن أمينًا في مذكرتك، لا تقم فقط بتسجيل الأنشطة ولكن سجل أفكارك ومشاعرك كذلك.

تدريب ٧١، حارب رثاء الذات بالفكاهة «المبالغة في الدراما»^(١)

في كتبه «معركة من أجل السواء، دليل المساعدة الذاتية لشعء المثية» يساعد جيريارد ج م الرجال للخروج من فخ رثاء الذات من خلال تكبيك بسميه المبالغة في الدراما. لممارسة هذا التكبيك عليك أن تحدث نفسك فعياً وكأنك «طفل» لشخص آخر، وفي المثال التالي، يقوم باستعمال تكبيك المبالغة في الدراما لاستهداف الشعور بالرفض

«كيمو العبد، قد يبه عاملوك وحش، صربوك وعوروك وقطعوا هدومك»
وحيث تشعر بحرج في كريانك الطفولي «أنت يا نتاع، شكك ساعة الجد يبقى شه عجل صغير يوم العيد، والناس يتهلل. العجل وقع هاتوا السكية» بينما يحيل حموع لساحرين و«الطفل الداخلي» للشخص العبدان بيرل بيعيط بالعبادة. ولرثاء الذات على الوحدة، وهي شكوى شديدة الشيوع بين ذوي الميول المثلية، قد يستجيب الشخص بـ «يا حرام، بيت هدومك وعرفت الشايد عيط، وملايات سربك عمالة تقط دموع، لدرجة إنها عمدت حوص صغير على الأرض، وإيه ده؟! في سمك زعلان كمان بيعوم في دواير جواه» وهكذا

والآن جاء دورك قم تتذكر وقت شعرت فيه بالرفض، أو الوحدة، أو الإهانة، أو عدم الترحيب، أو إلح ثم قم بسح المبالغة الدرامية الأسب لك، وكن فكاهياً قدر استطاعتك. ستدرك أنك حققت الهدف حين تبدأ بالصحت وتري أنك استعملت رثاء الذات كوسيلة للتعامل مع معيراب الحياة اليومية، وكم هو رائع أن تقذف نفسك ولكن لأعلى

(١) صاحبة الدراسة هي فريه جدًا من أحد التحيل الدفاعية وهي «الفكاهة» (Laughter) حيث تحول من مصدر الألم إلى مصدر للضحك. باستدراكه وهو يعط شهير لدى شعب مصري وتوضح الأمر

تحتل الساريو ساني

بعض محمد عر خطه فداء صاحبه كريمة بدعوته لفداء له مع في منه وحيث وصل إلى لشعه وحد أن كريم قد جمع كل الأصدقاء المتفصلين في دائره وهو يقول له أهلاً بك في ماله لمصنوع الجهوريس

تدريب ٧٢، تقييم الحاضر والمستقبل

فيما بين الآن وحلستك القادمة، قم بتدوين قائمة بالأشياء التي ترغب في تعبيرها كن محدثًا، دون عناصر محددة كتجارب أو حبرات أو أحداث، ركر على ما تقوم به أو تختبره في الموقف استعمل مذكرتك أو أوراق مفصلة لإدخال استجاباتك

- * ما لدي سيحدث إن لم تقم بهذه التعبير
- * حين تنتهي مدة المشورة أو الإرشاد، ما الذي سيكون قد احسب؟
- * ماذا ستكون (أو كاس) أول العلامات بأن تعبيرًا قد بدأ؟
- * حين تنته لهذه العلامة، ما الذي ستفعله لإبقاء كرة الشح تدحرج؟

تدريب ٧٣، شفاء الخزي

ستتعلم في هذا التدريب عن الخزي يمكن لكشف وفحص الحري أن يحدث تقدم في شفائك فطناً لقوسوم وماسون [Fossum & Mason (1986)]. يشير الحري إلى الإهانة بدرجة مؤلمة، الحرج العميق جداً، الشعور العاصر بالفضالة لدرجة أن يشعر المرء أنه سيختفى في كومة من الأركام ويشمل الحري كامل الدب، وقيمة الوجود الإنساني للشخص شكل أساسي، سعرفت الحري حتى يصح هو أب الخزي هو المفهوم الذاتي بالسوء وعدم الكفية واستحقاق الرفص، يصح الخزي بمعنى هوية كاملة!

وبحسب المؤلمين، فهناك ارتباط ما بين الشعور بالحري وبين الاعتمادية داخل الأسر التي تتعامل بقواعد حاملة وكمالية مع قدر كبير من النوم والإنكار ويصدق ذلك على كل من الأسر المنصهرة (المتداخلة شكل محيط بحيث لا محدد للحدود النفسية) وكذلك الأسر المتمكنة (المتهدية حدود غير واضحة) ومن هنا جاء مفهوم «الأسر المرتبطة بالحري» فظن أسرتي على سبيل المثال كن نظاماً متفككاً، فكل واحد يعيش في فقاعة الصغيرة، ويحتفظ بأسراره الصغيرة أيضاً وبحسب د كارل وايثير، فمن الصلال أن نطرح أب بلا عيوب لمشكلة في الأسر المرتبطة بالخزي هو أنها تعلم أفرادها أن سدو مطهرهم الخارجي بشكل جيد، وألا يبوح بأسرارها في الخارج ومن هنا يسح حناع مزدوج؛ ما يؤدي إلى العجز عن الشعور أو التعبير عن الحرج الصحي وأعني بالحرج الصحي تعرية جروحك ومشاركة الآخرين بما يقنقك بحق، ما يدور بيالك في الحقيقة

قائمة تذكير للحرج الصحي

هو السماح بأن تكون إنساناً

السماح باستقبال المساعدة، أو الرأي المرتجع Feedback

محبة وقبول الذات

أن تحمل مشاعر وأن تعبر عنها بحرية بدون تعذ

في لأسرة المرتبطة بالخزي، يتعلم الأفراد ألا [يعشوا أسرار الأسرة] وأن

نضع قناع السعادة، حتى في أوقات الحزن والاضطراب

قائمة تذكير بجدور الخزي

_____ الإساءة والهجر، سواء أكان فعليًا أو هكذا استقده

_____ الانتهاكات الشخصية

_____ الإغواءات، سواء أكان حسديًا أو شعوريًا (تورط المحارم

النفسي)

_____ أي شيء تسبب في انتهاك الحدود

بحسب برادشو [Bradshaw (1987)] فإن الإساءة ليست دومًا فجة ومعدنة مثل الإساءة الجسدية أو الجنسية، ولكن كذلك الكذب على الطفل، وإحباط تفنيدية الطفل الأساسية، التلاعب بالطفل، والتخويف والعزل العاطفي أو نزع الحب أو التفرقة والتفصيل، تقييد الأحلام، العرلة، القهر والإجبار، الحرمان الشديد أو المنكر، التعدي على الحدود، إحباط الطفل بأنه السب في المشكلات

يحيط العنصر ما بين الخزي والشعور بالذنب، ونكر يحذف كثر منهما عن الآخر. الذنب هو الشعور المتراكم المكتمل والمؤثم بالذنب تجاه سلوك أدّى إلى محاملة قيم شخصية ولا يعكس الشعور بالذنب على هوية الفرد أو بقل من قيمه كبسان من جهة أخرى، فالخزي هو الشعور المؤثم بالانحطاس قيمة الفرد كبسان، وهذا فرق كبير قد يكون من الصحي أن تشعر بالآثم حين تحطى حدودك القيمية، لكن ليس صحيحًا أبدًا أن توصم كيونتك بالخزي أو أن تحفص قيمتك الذاتية ليس من الصحي أبدًا غياب الشعور بالذنب بالكلية بمعنى أن تظن أنك لا تحق أبدًا، وبالعكس فمن الصحي أن تتكلم عن إحباطاتك وأن تقوم بوعي وإدراك تكشف حروحك النفسية وبذلك تتمكن من بناء بيئة ومجمع دعم فمن المطلوب أن يعرف الناس عنك حوائج الجمال والفتح^(١) إذا شعرت أن عميت أن تكون كاملاً، فيكون عليك أن تصع قناعًا أو تسعمل شخصية

(١) سمير جوزف هذا مصطلح The good and the ugly وهو مصطلح مستعمل وكذا سم

سمير شهر

ليسب هي أسب، أن تكون مريقًا وهذا ما يصعبه الكاتب بالشخص المرتبط بالحري

لقد وجد لكثيرون ممن يصارعون الميول المثلية أن الحري كان أساساً راسخاً داخلهم لقد وصفت بدور الحري داخلهم من خلال النظام الذي سموا فيه، العائلة والرفاق ودور العبادة والمدارس والمجتمع إلخ على سبيل المثال نشأ أحد عملائي لوالدين كانا يبلغان عليه دومًا كي يكون «الفتى الجيد» داخل المدرسة، وما استقله الطفل من هذه الرسالة هو أنه غير مسموح له أن يظهر أي مشكلة ما لا يعرفه أبواه، أنه كان أضحوكة المدرسة، حتى أن أحد زملائه أنشأ صفحة مريضة على الإنترنت عنه لقد عررت هذه البيئة من الحري الذي يشعر به فمن جهة كان عليه أن يكون «جيدًا» وألا يشتكى شيئًا، ومن جهة أخرى كانت صورته لدى زملاءه أنه «سيئ» لم يكن يرغب في إحباط والديه، ولذلك فقد احتفظ لنفسه بما يحدث في المدرسة كان الطفل الذي ترقى على الحرج الصحي سيذهب إلى والده/والديه في المنزل ليقتبس عمن بعده في المدرسة. لكن هذا الطفل لم يكن له أن يكون لديه مشكلات، ولذا فقد فشل في جذب انتباه والديه إلى إحدى مشكلاته ونتيجة لذلك، فقد حرم هذا الطفل من البيئة الداعمة المطلوبة لمساعدته على التكيف مع مشكلات المدرسة

أن يكون متأصلين في الحري هو أن يكون غير محتمين للألم فإن كان الألم شيئًا رهيبًا فسيكون دومًا لدينا احتياج للتخفيف من وطأته أنماط التخفيف هذه قد تشمل مجموعة متنوعة من السلوكيات مثل إدمان الأكل، أو السلوكيات الجنسية (الاستمراء القهري، التحيلات الجنسية غير المنتهية، تصفح لمواقع الإباحية إلخ) أسئلة للنظير

بأي صورة تعرضت للحري؟

كيف أثر الحري عليك؟

ما هي الطرق التي استعملتها للهروب من الحري؟

خطة لتعبير

[المترحم] وأحب مشاهدة

فيلم: نداء الوحش A monster call

شاهد لفيلم، ثم استخرج أهم النقاط في مذكرتك الخاصة، وناقشه مع
رفيق الساعي

تدريب ٧٤، فهم النرجسية

تعرض أليس ميلر Alice Miller أستاذة في جامعة زيوريخ في سويسرا إلى «موارد نرجسية أساسية» وبعض العلامات الظاهرة على ذلك

الحبيب الأطفال للشوق من والديهم

كل شخص يحتاج لأن يعجب به أحدهم، وأن يحسب أنه قدره
ويقوم بعض الأباء بشعاع بعض الرغبات النرجسية من خلال أبنائهم، وهذا
يعود بالأذى ولجرح النفس على الطفل فيصير يكون الطفل تحت سيطرة الوالدين
يتم حرماته من احتياجاته لصالح رغبات الوالدين فإن أصبح وجود الطفل هو
لصالح رغبات الأهل، فلن يقوم برؤيته كفرد مستقل له مشاعره ورغباته وله
احتياجاته التي تطالب بإشباعها (يشار لذلك بالجرح النرجسي)

والنتيجة. إذا حرم الشخص من إشباع احتياجاته النرجسية فإنه سيسعى
لإشباعها من خلال موضوع (شيء/شخص) آخر^(١) وقد يكون هذا الموضوع
أشياء مثل الكحوليات أو الجنس، أو الانحرافات الجنسية (كالجنسية المثلية)
فمن خلالها يتحقق العُجب ورؤية النفس، وهو الأمر الذي فقده في الطفولة
ولكن هذا ليس سوى سعى حائث، لأن المجرّحين نرجسيًا يداوون أنفسهم
بالوهم^(٢)، ومنى فقدوا هذا الوهم (بالعجب أو العظمة) فإنهم يشعرون بالفراغ
الداخلي

بعض النقاط المهمة

يحتاج الأطفال إلى «موارد نرجسية أولية» وهي الشوق والواجب في صورة
الانتماء ومحل الإعجاب

(١) على امتداد خطي التحليل النفسي وكما ترجمه لاراء فرويد كتب ملائي كلاين عن دور العلاقة بالآخر
في الصحة النفسية والنمو النفسي، الآخر هنا قد يرمي شخصًا أو شيئًا أو مكانًا، ولد فالترجمه بصحت
هذا هي العلاقة بالموضوع Object relation theory فالنموذج هنا [Object] هو عنصر تنوجه اليه
علاقة سمي

(٢) يرى د. جوزيف نيكولوسي أن العلاقات الثلاثية تسبب مشاعر أليها منه على مستوى الحب (الوهم
نفسه بحده في دور نفسه أو التراجع بعدًا عن علاقته إنسانًا بالآخر كما في لصدده أو العلاقة
نفسية

ما يجرح الطفل هنا هو أن يحرمه والداه أو أحدهما من هذه الاحتياجات
، تم حرمان الشخص من الاحتياجات الرجسية الأساسية فيهم سيضطروها
من خلال أعرض أخرى (العلاقة بالموضوع) قد يكون العنق بالموضوع من
أشياء كالسكر والجس والسرقة وكل ما من شأنه أن يعدي الشعور بالرهو
والعجب ويعرض احتياج الشوفان المفقود من الطفولة
أسئلة لتطبيق

، كس تجد الأمر ملامنًا لك، كيف تجد أنه تم حرمانك من احتياجاتك
الرجسية؟

ما السبل التي استعملتها لإشباع احتياجاتك الرجسية؟

تبع مستكمان عمل الطفل الداخلي (تدريب ١٩) لمساعدتك على استظهار
احتياجاتك الرجسية

تدريب ٧٥، كسر حائط الدفاعات (الذات المزيفة)

الحيل الدفاعية

تقف الحيل الدفاعية كعقبة كبرى بينك وبين التحرر من المشكلات المركبة في حياتك، وعدة ما لا ملحظها حتى يلفت أحدهم انتباهها إليها، لأنها تكون محسنة في «الاشعور» وبهذه الطريقة لا يمكننا التلاصق مع الحري والأدب والألم لأنه مستور خلفها أشياء مثل هذه قد تتوارثها الأجيال، يقول برادشو (١٩٨٧) «إب لا يمكننا أن نشفى مما لا شعر به» [ص ٣٢] راجع قائمة الحيل الدفاعية التالية ثم أحب عن الأسئلة بعدها

قائمة الحيل الدفاعية^(١)

الإنكار Denial

[لإنكار هو عدم القول بالواقع، والتمسك بأن أدلة الحقيقة ليست سوى سوع وهم، وعدلاً ما يكون هو رد الفعل المبدئي عند الصدمة] فأنت ترى الأشياء، بينما ترفض الإقرار بما تراه وتسمع الحقائق بينما تنفي أنك سمعت شيئاً. فتستعمل التجنب كدفاع ضد الوعي بالواقع المؤلم والتعامل معه
* [الطفل التي تعرض لسوء المعاملة ويؤكد لنفسه أن ذلك من البرية]

الانشقاق Splitting

أن ترى الأشياء إما «محسنة للعناية» أو «سيئة للعناية». فعندما نرى الأشياء على أنها في عتبة الحسن فإننا نتجاهل الواقع، وركز كل طاقنا على المسح، بينما نسقط ما نراه عتبة السوء لقد قمنا بتصميم الجانب السيئ فأصبح تحشأ أيسر لنا من مواجهته

(١) قد تجد أن بعض مصطلحات عربية التسمية تكون أرو أن الشرح يوضحها، وما يبر لا يوسر [] بر

الكبت Repression

عزل فكرة أو أحاسيس عن دائرة الشعور، وهناك نوعان من الكبت
كبت أولي: حبسها قبل أن تخرج لحيز الشعور
كبت ثانوي استبعادها من الشعور الحاضر بعدما كانت داخل الوعي قبل ذلك

الانفصال Dissociation^(١)

تشويش عارض ولكنه عييف في الشخصية أو إحلال الوعي بالذات
(أو الشعور) وذلك لتفادي حرج نفسى بالغ [فيرى الشخص تجربته وكأنه يشهد
من الخارج، وفي حالاتها القصوى قد تصل إلى تفتيح الشخصية Dissociative
identity disorder وهو ما يعرف باضطراب تعدد الشخصيات، وهو التفسير العلمي
لكثير من حالات المس واللبس]

وحين تفشل الدفاعات الأولية، تدخل الدفاعات الثانوية إلى حيز التنفيذ

الكبح Inhibition

[الكبح هو دفاع نفسى يمنعك من تنفيذ رغبة ما، قد ينتج عن تعييده حرج
أو ضغط] كأن تجد نفسك عاجزاً عن القيام بشيء بينما أنت ترعب في القيام به
* تريد أن تهاتف أحدهم بينما لا يمكنك القيام بذلك

الإزاحة Displacement

الإزاحة هي توجيه الطاقة السلبية لهدف آخر غير المسبب لها، وتعبير
الهدف الحقيقي له

* إزاحة مباشرة قام الأب بتعنيف الطفل بشكل رائد فحرج الطفل من
الحجرة ورد الباب بعنف، فهذا العنف موجه للموالد وتمت إراحته وكذلك
الموظف الذي تم تعنيفه من مديره فعاد للبيت وافتعل مشاجرة مع زوجته لسبب
تافه، فهو عنف موجه لمديره وتمت إراحته

(١) مبريد عن الانفصال الدفاعي راجع مقال شهاب الدين الهوارى، سنت، حين يصعب لألم موجه

* إزاحة غير مباشرة. غضب بعض الأبناء من الوالد وقهره لهم تتم إراحته إلى كل مسطرة تالية مع مديريه، ورملائه الأقدم، بل كذلك إلى الله!

التكوين العكسي Reaction Formation

[في التكوين العكسي يقوم بتحويل الرغبات غير المقبولة/المسبة لمخرج سعيد نقيضها الآخر، كرفيقين يحبان بعضهما الآخر بينما الواقع أهما شحرا طيلة الوقت] أن تبقي كل مسببات الخزي بعيداً عن دائرة الشعور، فحسب لا تتصرف بسوء يجعلك تشعر بالخزي تتصرف بطيبة

* [شاب مولع بالمواقع الإباحية، يقوم بعمل حملة لمقاومة الإباحية]

الإلغاء Undoing

[الإلغاء هو مقاومة الفكرة المعروضة بمحاولة قسها أو عكسها، ويشتر الإلغاء بين المصدين بالنوسواس القهري] السلوكيات السحرية (الطقوس) التي تسعمل لكي تلغي المشاعر التي ستجلب الخزي

* [لوحل الذي يشعر بقدارة يده فيقصي الكثير من الوقت في غسلها]

* [شاب يشعر بالاجذاب نحو زميله في العمل، فيصرف من الممكن محرّد حصوده]

فصل الوجدان Isolation of affect

[في فصل الوجدان يمكن قول الواقع لكن مجرداً عن أي مشاعر مصاحبة، نقوم بفصل الفكرة عن الوجدان المرتبط بها] وقد نستعمل فكرة. «أما ينقصني الآن هو ممارسة الجنس» للتشويش على الخبرة المعية المؤلمة

* [الطفل الذي تم ضربه من أصدقاء يقوم بسرد تفاصيل الحدث بجمود وبلا أي تأثر، وكأنه يقرأ الجريدة]

الانقلاب على الذات

من خلال الإساءة للذات [يمكننا التخلص من صعط فكرة الاصطهاد والهرب من ألم الإساءة، بأسا من يستحق ذلك وقد نقوم بالإساءة السلوكية لأنفسنا]

« مثلاً حط الرأس، حرج العجلد، الاستمءاء شكل قهري

الذات المزيفة

حين تمثل بقية دفاعنا ويملكنا الخزي ويستطه فإننا لا نشعر به مجدداً، فقد أصبحت أنت هو. فحين نرى أنفسنا معيين وناقضين لا يكون بمقدورنا أن نطر إلى أنفس دون أن يعتصرنا الألم ومن هنا تقرر خلق ذات مزيفة

الذات المزيفة، يسميها أتباع كارل يونغ بالقناع (Persona)، ويسميها التحيل النفسي الانفعالي الطفل المتكيف، ويصف الإنجيل الفريسيين [أحد طوائف اليهود، وكذلك يصف القراء بعض المتسبين للدين] «الصادقين»، وتعني في الأصل اليهودي الممثلين فالذات المزيفة تتحجب دائماً، ممدوعة بالأسرار، لا توح بمكوناتها كاملاً مطلقاً، تربى الحواش السلبية لتندو إيجابية، وتجتهد في إخفاء جوانب لصعب

السمات المميزة للذات المزيفة

الكمالية [في الكمالية يقوم برقص أنصاف الحلول، ونطلب الحد الأقصى من كل شيء، وحدودها من الطفولة أما لم يتم قبولنا إلا بهذه الصورة، فقد يكون الطفل لم يشعر بفخر أهله به إلا عند الإنجاز فيكون شعاره هو] فيمي فيما أنجزه.

السمي الحديث للسلطة ورغبة التحكم تظهر هذه السمة من خلال التحكم في الآخرين، وتبدو السلطة في صورة التحكم، فالتحكم في الآخرين يسمح الشعور بالقوة، لكنه شعور زائف في الحقيقة^(١)

الانفعال السريع: للتغطية على مشاعرنا، وإبقاء الآخرين بعيدين عنا، نقوم برداحة مشاعر الحري عليهم، لحماية أنفسنا من تجارب جديدة مشبهة

يمكن للحيل الدفاعية أن تتناقل بين الأشخاص

من خلال الكر وتوجيه النقد (مثال إن شعرت بالذونية، يمكنك تحفيف

(١) راجع برييه براون، معناه علم الكمالات مكنه جريو

ذلك من خلال انتفاص الآخرين) كذلك من خلال اللوم وإدانة الآخر وتعتمد المحاكمة (رفض الآخر)

من خلال الظهور بمظهر اللطف، لتجنب التواصل الحقيقي للمشاعر، بعيد وغير حقيقي، من خلال وضع حدود فعلية أمام العلاقات

من خلال السلوكيات القهرية وإعادة احتياز العاصي أن تكون مأسلاً في الحري يعني أن تكون غير محتمل للألم فإن كان الألم شيئاً رهيباً فيكون دوماً لذب احتياج للتخفيف من وطأته أن تشعر باحتياجك لشيء خارجي يساعدك على الهرب أساط التخفيف هذه قد تشمل مجموعة متنوعة من السلوكيات، مثل إدمان الأكل، أو السلوكيات الجنسية (الاستمراء القهري، التحليلات الجنسية غير المستهية، تصفح المواقع الإباحية إلخ) أو إدمان المحدرات

مسئلة للتطبيق

ما هي الدفاعات التي تشعر أنها تعثلك؟ ولماذا؟

كيف وضعت هذه الدفاعات أثرها في حياتك؟

الآن وقد وعيت لذلك، ما هي الخطوة التي ستصنعها لتسحب عن هذه الدفاعات؟

[المترجم] ولجب مشاهدة

يلم . Maleficent

يلم . The good will hunting

شاهد الفيلم ثم قم بكتابة حوارك وإسقاطاتك عليه، ثم ناقشه مع شخص آخر

تدريب ٧٦، فهم أدوار الطفولة^(١)

[في الأسر الصحية هناك تسيح وتناغم بين أدوار الأسرة، ويحل كل فرد في موقع الآخر عند الحاجة، ولكن في الأسر المضطربة هناك أخطاء وأدوار شاذة يحل فيها كل فرد ولا يُسمح له بمعارفها]، راجع أشهر الأدوار التي قد نعيشها الأطفال في الأسر المضطربة.

الطفل المهمل المنسي

يبدو هذا الطفل غير مرغوب فيه

سيبدأ جهده لمعادلة توحه الأسرة، من خلال عدم التمسك في أي مشاكل،
ألا يظهر سبه القارب

[وهو طفل لا بسبب أي مشاكل لأن أسرته لديها ما يكفي من المشكلات،
أو لشعوره بالرفض وعدم الرغبة فيه، وغالبًا ما يلجأ لتسدية نفسه بنفسه فيظهره
لديه أحلام اليقظة وكذلك الاستثناء «العادة السرية»]

الزوج البديل

يبدأ بعض الأطفال أنفسهم مصطربين للعب دور عاطفي في حياة أحد
الوالدين، سبب ضعف ثقة الأم بالزوج، يسمى ذلك أيضًا بـ «تورط المحارم
العاطفي»

الوالد الصغير

إذا كان أحد الوالدين عاجزًا، فإن الطفل يجد نفسه مطالبًا سوني دور الوالد
لقية إخوانه أو حتى لأحد والديه أو كليهما
مثلاً على ذلك أح يقوم بـ لعب دور الوالد الصغير لمساعدة أخيه بعد
انفصال الوالد

(١) صاعداً شكر أدبي رفيع الأديب المصري نجيب محفوظ في روايته «بداية ونهاية» [راجع كتاب أوسم
وصفي صحبه ملاحظات فصل ٦ تحراً أد تخرج عن النص لادور في دوما لأسرة] وما سب
قوسين [] في هذا الفصل من إصافة المترجم

البطل

يبدد الطفل قواه طاقته لكي يمنح الأسرة المتأصلة في الحري درجة من الاعتراف

بجته لـكي يحقق درجة الكمال، «كي يقبذ العالم»

[هد الطفل هو مصدر فخر الأسرة، فهو يعطى على نقيه مشاكته، بإسجاره أو سديه أو شرته، وعاليًا ما يظهر لدى هذا الطفل سمات الكمالية]

الطفل المحمي

المرد الذي يجاهد الجميع كي يوفروا حمايته
قد يتم تسليمه لأحرير أو لنظام آخر من أجل حمايته، مثال طفل ميسور
الحب، تم إرساله لمدرسة داخلية لأن والده أراد إبعاده عن والدته مدممة الحمر
هذا الشخص بـكبر معروفًا، وحيدًا في الظلام
ليس هناك من يخبره بالصواب من الخطأ، ولا من يطمأنه بأن الأمور عني
ما يرام

كبش الفداء

عندما تصل الأمور إلى أشدها، يتم توجيه اللوم إلى شخص بعينه، وعدة
ما يكون الأشد حساسية
وطيفة هذا الدور هي امتصاص الخزي بدلًا عن الأحرير، وبدلث تقل
المسؤولية عن البقية
[صاحب هذا الدور اعتاد على حمل الحري عن نقيه الأسرة، وهو يهدد
الدور بحقق نوعًا من المشاركة، فشعاره أن أهميته تسبع من كونه «شماعة»
الأسرة، ويحصل بذلك على الاهتمام السلبي]

المهزج

« يحصل المهزج على أهميته من خلال جذب الانتباه
[يعتزم المهزج أن ألامه ليست ذات قيمة، وأن مهمته هي إسعاد الرفقة

والمحيطين، وقد تجده يصحك ويطلق النكات وحلف استقامته دموع محفية
ومكومة]

أسئلة للتطبيق

هل لعبت دورًا معينه في أسرتك؟ أي الأدوار تجده معبرًا عنك؟

كيف أثر ذلك الماضي على حاضرك

إن لم يمسك أي دور مما سبق، قم بوصف دورك في الأسرة

تدريب ٧٧، ممارسة النوح

[النوح هو الحزن العميق المصحوب بالأسى، ويظهر العجز أن هناك مشاعر إيجابية وأخرى سلبية، والحقيقة أن المشاعر كلها صحية ومقبولة، وبحر لا سجاورها حتى سمح لها بالعبور من خلالها واختياراتنا مع هذه المشاعر المؤلمة إما أن نقلبها ونعبر عنها، وإما أن نسكرها ونسمح لها أن تتحرك بلا وعي، أو ننكسر أمامها ولا شك أن الاختيار الأول هو أفضل المتاحة؛ فمشاعرنا تطالب بالإبصار لها المهم ما ألا تتلغى هذه المشاعر فحفظ عني قدر من التوازن بين قبول الألم وتجاوره^(١) في هذا التدريب راجع المصطلح الثلاث الرئيسية لاحتياجات النوح، انبحث عن المصطفة التي تشعر أنك ترغب في النوح عليها بصورة أقوى، مارس النوح عليها مع شخص آخر يمكنك دعمك خلال احتشارك للنوح

أن تشعر بالأسى تجاه السلوكيات والممارسات السابقة

سيدى الحشرات التي استجنا فيها سلوكيات وممارسات وتجاورها ليس بالأمر السهل، خاصة إن كان الأمر قد استمر لسنوات لكن ولكي نتحدث عن طرق القديمة عليك أن تأسف لها، عليك أن تعترف بأنها كانت يوماً ما جزءاً منك، وعينك أن تتخلى عن راحة التي تمنحها لك فكرة أنه لم يكن لديك خيار آخر. أنت بحاجة إلى النوح هنا حتى يمكنك تجاوز ذلك، ما أن تتحرر من الماضي فسيمكنك أن تتوح عليه ربما قد سببت علاقة طويلة وفي الهدية وحدت أنها ما كانت لتدوم. ربما تحتاج لتأسى على الزمن الذي ضاع منك في المثلية، ربما تأسئ لكل الجراح والإساءات التي ربما مستها لأحرين وربما تحتاج لنوح على الجراح التي سببتها المثلية لك

النوح على الأبوة الضائعة

كما نعلم، فقد شارك الآباء بدور ما في تطوير الميول المثلية لدى أبنائهم ولطفل الذي حرم من محبة أبيه واهتمامه، من حقه أن ينوح على ذلك مع كل

(١) المرحوم

فقد، يسعى أن يكون للنوح موضع وقد قامت اليراث كوبر في كديها «عن الموت والاحتصار» تنقسم مراحل احتصار المقدر إلى خمس مراحل، وهي الإنكار، والعصب، والمساومة، والاكتماب، ثم تقبل الأمر وهي ليست مراحل ثابتة وقد تكون متبادلة، ومن المفيد أن تتلقى الدعم لكل شعور إذا ما طغى إلى السطح. فالرجل الذي حرم من أبوة والده قد يعلن في مرحلة العصب ويصح للعمل على هذا الأمر مرارًا وتكرارًا قبل أن يسبح في تجاوزه إلى تقبل الأمر القبول هو المرحلة النهائية، وهو هدف يستحق السعي إليه، لأنه هناك وهناك فقط يجد الحرية والوراثة

النوح على الطفولة المفقودة

لقد عاش الرجال ذوي الميول المثلية طفولة أقل من أن توصف بالجيده فالسقط الأشهر هو حبيب من الشعور بالرفض وعدم الانتماء، وعاش ما صاحب ذلك المعرض لكلمات جارحة، إساءة جسدية أو نفسية أو وجدانية أو حسية أو حبيب من هذ وذاك فالطفل الذي حرم من اللعب أو من الاسماء لمجموعة له أن يسبح على ذلك، فقدر الولد هو أن يكون معامراً (جور الدردج، رحولة قس)، فإن حرم من ذلك فعليه أن يجتهد للشفاء من هذا الجرح

بعض خطوات التطبيق للنوح على الفقد:

حدد وقتاً للنوح على الفقد

أشعل شمعة لأجل الشيء المفقود

اكتب خطاباً للشيء المفقود

ادفن أو احرق الخطاب

عبر عن مشاعر الحزن والأسى، وقد يساعدك تشغيل موسيقى تعث على

الأسى

راجع كيف يمكنك تقبل هذا الفقد، وكيف ستجاور الأمر

تدريب ٧٨، كشف المماطلة

أحد الحواجر التي تقف أمام تعافي الرجال المضارعين للجسدية المثنية هي المماطلة الانهزامية بسخر الكثيرون من حطورة المماطلة، ولكنها في الحقيقة قد تحمل الكثير من الشغلات في كتابه «العثور على الحرية بالتحكم في النفس»، يحدد الأحصائي النفسى «وييام بيكوس» بعض التبريرات الشائعة للمماطلة

قم بمراجعة قائمة د. ويليام وانظر إن كانت تنطبق عليك واحدة منها حين يتعمق الأمر بالاهتمام بعمل التعافى إذا كان الأمر كذلك، فقم بتطوير خطة عمل لمواكبة هذه التبريرات

قائمة التبريرات

أنا مشغول للعناية
لدى الكثير من المهام لإيجارها
لا أعرف ما ينبغي البدء به
ليس لدى الوقت المطلوب
لن أتمكن من القيام به على الشكل الأمثل، ولذا فسأترك الأمر
برمته

لا أعرف الكيفية
لست في مزاج يساعدني على القيام بشيء أجده ممكناً
أد متعب للعناية
لقد سئم من القيام بالأمر
إنه لشيء تافه لأهتم له، هناك ما هو أهم للقيام به
أحتاج إلى القيام بأشياء أخرى قبل ذلك

مسئلة للتطبيق

أي واحد تجده معيلاً عنك بصورة أكثر؟
ما الخطوة التى يمكنك اتباعها لمقاومة المماطلة؟

مجلس الشورى

تدريب ٧٩، اختبار الطفل المختلق

هل كانت علاقتك بوالدتك خائفة؟

أكمل الاستبيان التالي وحدد مدى انطباعه على ماضيك وحاضرك، إن كنت حاليًا في سن الرشد فيمكنك التفكير فيه في ضوء فترة النشأة، ثم طبقه على الوضع الحالي وقدر بينهما

طبق الرقم المناسب لحالتك لكل سؤال

حيث ٠ = لا يطبق، ١ = يطبق إلى حد ما/ عادةً، ٣ = يطبق بالكيفية/ دومًا

كأنت ولدتي تحمل رمام القيادة في تربيتي

« تحزن والدتي وتآلم إن تحدثت ولم تجدي مشدودًا لها

« تفصل والدتي أن تقبلي قريبًا منها عن أن تدعي أخرج، بحيث يمكنها

مساعدة ما أفعه

تعنبري والدتي توأمها الروحي

« تحشى والدتي أن لا أعمل مسانحتها، وتقلق حبال ذلك

« إن حدثت وتآحرت بالحارج، تقوم والدتي باستجوابي أين كنت؟ ومع من؟

« أشعر وكأن والدتي هي من تحتاج مساعدتي

« ترعج والدتي وقد تحزن إن غيرت الخططة التي رسمتها لي

« إن قام أحدهم بتخطئي أيا من كان، فأول ما تصرع إليه والدتي هو أن

تحدد صفتي

« بإمكان والدتي أن تجرح مشاعري بسهولة

« إن قمت بانتقاد والدتي في شيء، فسرعان ما تشعر بالحر والذنب

« تعتقد والدتي أنها لا تستطيع الحياة بدوني

« أشعر وكأن والدتي اعتمادية بشكل رائد علي

« تشعر والدتي أني سأقوم بالاحتياز الخطأ حين يتعلق الأمر بالروح

المواعدة

« تقم والدتي على بصورة رائدة

تدريب * تعامل مع السقطات ^(١)

من الرائع أن بتقديم تعافيا بلا انتكاس، لكن وبالنسبة لتعافي من أي سلوك قهري فإن حدوث سقطات أثناء الطريق هو القاعدة، وأحد خطوات التعافي هي قبول فكرة أن السقطات خطوات شفاء، فمن خلال كل سقطنة يمكن كشف عيب جديد عيب العمل على إصلاحه، وثمرة مخافة يمكن معالجتها، وخطأ يمكن تدركه

وكما ذكرنا سابقاً فإن العادات والسلوكيات القهرية تكون مسجلة داخل الدماغ بوصلات كهربية وواقف عصبية، ولذلك فالعروج منها وإطفاء هذه الدائرة يمر بمراحل من التعثر والقيام، وتذكر أن الوصول على الاستمرار على الطريق من خلال هذا التدريب قم بمعالجة سقطات تعافيك

١- ما الخطوات التي تركتها قبل الانتكاسة؟

مثال- تركت التأمل/الجرد اليومي، أو تعاصيت عن [أو اسرست مع] أفكار مثنية دون مشاركتها مع معالجي أو مرشدي أو زميل التعافي،

٢- ما الاحتياج الذي حدث الانتكاسة لإشاعته؟

مثال- كنت أشعر بالوحدة لأيام، راودتني مشاعر الحزن من جديد،

٣- ما الخطوات التي ستقوم بها لتلافي هذا الأمر؟

هذا قم بتسجيل أحوال السواقين السابقين مع تدوين خطة عمل مقترحة لمعالجتها

(١) تمت إضافته من المراجع

٤- قم بمراجعة دوافع التعبير وأهدافك من التعافي

٢- أبقِ زميل التعافي ومرشدك أو معالجك على علم بذلك، وتذكر أن السر الذي تحتضنه داخلك يأكلك حيًّا، وتواصل مع قوتك العظمى وشركها بأملك وأهدافك، وهو التسليم كما تعرفه رمالات المدميين المجهولين

التدريب الختامي، كن بطل التغيير

بعدما عالجت صعوبات النمو والتعبير، عليك أن تسمح في المقابل في هذا التدريب متفكر في الطرق التي ستسمح الآخرين من خلالها ما حصلت عليه بعض الأفكار المقترحة.

أطلق حملة من أجل بهجة التعبير

ابدأ مجموعة دعم.

كن مرشدًا

توسع لجمعيات التي تدعم وتنافع عن التعبير

شارك تجربتك مع شخص آخر، أو مع أي مجموعة أياً ما كان عددها

تطوع في حلوة الرجال الأسبوعية أو رحلة رجل MANS اسبح ما حصلت

عليه

اكتب وشارك قصتك

تشارك مع غيرك لساء مجتمع تعافٍ أقوى

شجع الآخرين

أشئ لجسور، مهّد الطرق، وأمس السماء

«حلم رجل سيكون واقع رجل آخر»

لقاتلها.

تغيرت

إن لم أكن قد تغيرت
إدأ أين أين القيود التي أثقلتني؟
وأين الجراح التي أرهقتني؟
إن لم أكن قد تغيرت ولو شيئاً ما
إن لم أكن أقف حيث أنا الآن . . . بل هناك
في المدينة الموحلة الملوثة الرديئة
وحدي مع روجي لأنكى عليها
إن لم أكن قد تغيرت
لم أكن لأستطيع أن أقول «أنا أحبك»
ولا كب أنت تستطيع أن تسمعها
إن لم أكن قد تغيرت
فم أكن لأتمكن من الشرح، لما يعيه الأسنى والأثم
إن لم أكن قد تغيرت
إدأ أين أين قيودي التي أرهقتني؟
جيمس ! فيلان

نسخة إلكترونية متاحة مجاناً
غير مآذون بطباعتها للاستخدام الشخصي أو التجاري

القراءات العلاجية والقراءات المقترحة

- Bly, R. (1992) A book about men. NY Vintage
- Bradshaw, J. (1987) Healing the shame that binds you FL Health communication
- _____ (1992) Home coming Reclaiming and championing your inner child NY Bantam Doubleday Dell
- Burns, D. (1989) "The feeling good handbook" and "Ten days to self-esteem" (1993) NY Quill HarperCollins
- Backus, W. (1987) "Finding the freedom of self-control " Minneapolis Bethany House
- Byrd, A. D. (1995). Will power is not enough why we don't succeed at change Salt Lake City Desert Books
- Greenberger, D. & Padesky, C. A. (1995) Mind over mood. NY Guilford Press.
- Cappacchione, L. (1991). Recovery of your inner child NY Fireside books
- Cohen, R. (2002). Coming out straight Understanding and healing of homosexuality. VA Oakhill Press.
- _____ (1997) Healing your inner child memory healing. CD/Tape Bowie, MD International Healing Foundation www.comingoutstraight.com
- Cominski, A. (1989) Pursuing sexual wholeness Lake Mary FL Creation House.

- Eldredge J (2001) *Wild at heart Discovering the secret of man's soul* Nashville Tomas Nelson Publishers
- Fossum M A & Mason M J (1986). *Facing shame Families in recovery* NY W W Norton
- Harvey J (1996) *The truth about homosexuality A cry of the faithful* San Francisco Ignatius Press.
- Miller A (1996) *The drama of the gifted child the search for the true self* NY Basic Books.
- Nicolosi J (1993) *Reparative healing of male homosexuality A new clinical approach* Northvale NJ Jason Aeronson
- (1997) *Healing homosexuality case stones of Reparative therapy* Northvale NJ Jason Aeronson
- (2009) *Shame and attachment loss The practical work of Reparative therapy* Downers Grove, IL IVP Academic
- Nicolosi J & Nicolosi L A (2002). *A parent's guide to preventing homosexuality* Downers Grove IL IVP Academic
- Socarides, C W (1995). *Homosexuality A freedom too far* Phoenix Adam Margrave Books
- Van Den Aardweg G J M (1997). *The battle for normality A guide for self therapy for homosexuality* San Francisco Ignatius Press.
- Weiser J (1993) *Phototherapy techniques Exploring the secrets of personal snapshots and family albums* San Francisco Jossey Bass

قراءات مقترحة من المترجم باللغة العربية

أليس ميللر، *الذات الحقيقية* *دrama الطفل الموهوب* دار الكلمة
إليس داس، *لورا ديفير (ترجمة د إيميت صليب)* *مدانة الرحمة*، برنامج
الحياة

أوسم وصفي، *شفاء الحب*. برنامج الحياة
أوسم وصفي، *صحة العلاقات*. برنامج الحياة

أوسم وصفي، مهارات الحياة برنامج الحياة
تريبه ترو، نعمة عدم الكمال مكتبة جرير
تيو فان در فيل (ترجمة إيمان ماهر) من التحري إلى السلام برنامج
الحياة

جوريف نيكولوسي، الرحلة إيجار دليل الأبناء لوقاية الأبناء من الشذوذ
الحسي مكتبة جرير

جون لندرج (ترجمة ماحد راحر) رجولة قلب. بلدح كوميونكشترز
دييس جريسرخر، وكريستين ايه ناديسكي، العقل قبل المراح مكتبة جرير
شهاب الدين الهواري، سلسلة مقالات المثلية على موقع صحفك وساسة
بوست

عبد مصطفى، المعالطات المنطقية المجلس الأعلى لثقافة
كريستين نصار، عُذ يا أبي. جروس بوس
محمد درويش عودة للحياة المثلية الجنسية معاناة لها حل الدار العالمية
لنشر والتوزيع

محمد طه، الخروج عن النص دار توي
محمد طه، علاقات خطرة دار توي
ياسمين مجاهد، استرجع قلبك. دار نهضة مصر
رحلة مانر، مؤسسة أحوية الرجال

قراءات مقترحة من المترجم باللغة الإنجليزية

Marx, J (2004) Season of Life A Football Star a Boy a Journey to Manhood
Bly R (1990) Iron John A Book about Men Publisher Addison Wesley
Moore R & Gillette. D (1991). King. Warner Magician, Lover
Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine

ملحق أ، قائمة الموارد [باللغة الانجليزية]

المنظمات التي توفر العون لذوي الميول المثلية

طريق، البدائل الإيجابية للمثلية Positive Alternatives To Homosexuality

(PATH) وهي تجمع للمنظمات التي تساعد الأفراد ذوي الميول المثلية المرفوعة

(مهم)، وللوصول إلى تلك الجمعيات والمنظمات راجع الرابط التالي

[www pathinfo org](http://www.pathinfo.org)

وللمطويات، والمعلومات، والمصادر المسموعة والمرئية

[www shop pilgrimagesources com](http://www.shop.pilgrimagesources.com)

ملحق ب

قائمة المشاعر^(١)

Distrusted مشكوك فيه	Distrustful مرتاب	Distressed متأزم مكروب	Dispirited متشائم
Doomed مكروب	Domineering مستبد	Dominated مقهور	Disturbed قلق
Ecstatic متشبي	Eager متلهف	Dreadful مخيف	Doubtful مشكوك فيه
Embarrassed مُحرج	Elated متلهب	Edified مثلاً	Edgy متوتر
Enraptured مبهج	Enraged مغضب	Empty فارغ	Empowered ممكن
Exasperated مثار	Esteemed معترم	Enticed مغري	Enthusiastic متفوق
Fake مزيف	Exposed مكتشف معروض للنصر	Exhilarated مبهج	Excited متحمس

(١) من الصعب جداً نقل المشاعر كمرادفات من لغة إلى أخرى بل تظهر من السياق وليسك لعب
بلاختلافات بالقائمة وأصبحت بحاجة الترجمة المتعددة

Forced مجبر	Foolish عبي أحمق	Ferocious متوحش - شاذ جدا	Fascinated مسحور
Friendly ودود	Free حر	Forgiven مغفور	Forceful قوي
Funny مضحك	Full كامل ممتلئ	Frustrated محبط	Frightened خائف - مرعوب
Genuine صادق حقيقي	Gentle لطيف	Generous كريم - سخّي	Furious عاصب حسوبي
Confident واثق			Giddy طائش
Content راضٍ قاعة	Consumed مستهلك	Considerate مراعي مشاعر الآخرين	Confused مرتب
Coy متمنع يتظاهر بالحيجل	Courteous مجامل - لطيف	Courageous جريء	Cool لطيف
Creative خلّاق	Crazy مجنون	Cranky	Crabby عصب قلق
Curious فضول	Crushed مهروس	Cross محتوم	Criticized حرج
Daring جسر	Dangerous خطير	Damned ملعون	Cut مقطوع
Defensive	Deceptive محادع	Deceived معشوش	Dead ميت
Demoralized مهبط	Demeaned	Delighted متبجح	Delicate رقيق
Deserted	Deprived محروم	Depressed مكتئب	Dependent داعم
Despondent	Despair قنوط	Desired مرغوب	Desirable

Disenchanted	قذر Dirty	مختلف Different	Destroyed
Battered مقصوف	Bashful حجول عفيف	Disinterested لا مبالٍ	Disgusted متغور
Belittled مُستهزئ	Beligerent عدائي	Beautiful جميل	Beaten مطرد
Blamed مُلام	Bewildered مربك	Betrayed مخدوع نمت حياته	Bereaved مفجوع
Bothered متصديق	Bored ملال	Bonded مُعبد مربوط	Blaming مليم يلوم غيره
Broken منفصل up	Bristling مُعذب	Breathless لا هث	Brave شجاع
Burned محترق	Burdened مُثقل	Bubbly مشرح	Bruised مكلوم
Captivated مأسور	Capable قادر	Calm هادئ	Callous قاسي لعب
Caring مهتم	Careless مهمل	Carful حريص	Carefree هادئ
Cheated مخدوع	Chased مُلاحق	Certain واثق	Cautious حذر
Close معتق	Choked up مقصوف شعر بالعصاة	Childlike طفولي	Cheerful مشرح
Competent متمسك	Comforted مريح	Comfortable مريح	Cold بارد
Abandon مهجور - مود	Complete كامل	Complacent راخي	Competitive تنافسي

Accused متهم	Accepted مقبول	Aching مؤلم موجع	Abused عاث
Adventurous مغامر - محاطر	Adored معشوق	Admired مُعجِب محل إعجاب	Accepting قَبِل
Aloof متحفط	Alienated معترَب	Agony صراع عِيق - عذاب	Affectionate عاطفي
Alive حي	Aggressive عدواني	Agreeable مقبول	Aggravated متفدِّم
Amused مستمتع	Amazed مذهول	Alluring مُغري فاس	Alone وحيد
Anxious مهموم	Annoyed متكدِر متضايق	Anguished مكروب	Angry عاصب
APPRE CIATED مهذِر	Apologetic اعتدائي - دفاعي	Apathetic فاسر الشعور	Apart معزل
Approved مقبول	Appropriate مناسب - ملائم	Apprehensive عصبي - قلق	Appreciative ممتدِّح
Assertive بؤكيدِي - حارم	Astonished مدعش	Aroused مَط	Argumentative جدلي
Aware مدرك	Attentive متنبه ملاطف	Attacked مهاجم	Attached متعلق
conscious Self حتاس	batted مصطاد	badgered مرعج يسبب إلحاح	Awestruck مرعوب
Sexy مشير	Sensuous حسي	Separated منفصل	Selfish أناني
Shy حجول	Shot down معلق	Shocked مصدوم	Shattered محطم

Sinking عريق	Sincere مُخلص	Silly مسخيف	Sickened مُفَرَّز
Sneaky دو وچههين مشر	Smug راضي عن نفسه آيتن	Smothered محسوق	Smart دكي
Solitary وحيد	Solid قاسي صلب	Soft ناعم رقيق	Snowed مثلج
Spiteful حقود	Special فردي	Spacey فصائي	Sorry متأسف
Stuff فاسي عيف	Starved محروم	Squelched مسحوق	Spontaneous تلقائي عفوي
Strong قوي	Strangled محسوق	Stimulated متحفز	Stifled محسوق
Stupid عبي	Stunned مذهول	Stuck ملتصق	Stubborn عيد
Suffocated محسوق	Successful ناجح	Submissive خاضع	Subdued هادي
Tainted ملوث تالف	Sympathy عطف	Sweet عذب حلو	Sure مژگند
Terrific رائع جسوي	Tense متوتر	Tender رقيق هش	Tearful دامع دكي كتيب
Positive ايجابي	Pleased مسرور	Thrilled مُبتهج	Terrified مدعور
Pressured مضغوط	Precious ثمين	Present حاصر موجود	Powerless عاجز
Put down محذول - محط	Pulled apart ممرق	Proud فخور	Pretty حساء حميلة
Raped مُعتصب	Quiet هادي	Quarrelsome إشكالي [شكلي]	Puzzled مرشد

Refreshed متعش مجدد	Real حقيقي	Ravishing ناهب	Ravished مهوب
Rejecting راعص	Rejuvenated متجدد	Rejected مرفوض	Regretful نادم
Remembered متذكر	Remarkable رائع	Relieved مرناح	Relaxed مرنح
Resentful مستاء	Repulsive بغيض	Repulsed مردود	Removed معزول
Repressed مكبوت	Responsive متجاوب	Responsible مسؤول	Resistant مقاوم
Rotten فاسد عفن	Revolved مستدير	Restless متوتر	Respected محترم
Satuated رص قانع	Safe آمن	Sad حزين	Ruined حزين
Scrutinized مفسحوص	Scorned مستعمر	Scolded موبح	Scared مدعور
Self centered انساني	Seductive جذاب مغري	Seduced موعوي	Secure آمن مسيح
Isolated معزول	Irritated مروع	Irritable قلق	Irresponsible مسهل - عسير مسؤول
Lively حي	Joyous متبجح	Jittery عصبي	Jealous غيور
Loving محب	Lost صانع	Loose مهلهل	Lonely وحيد
Mad مجنون	Lustful شهواني	Lucky محظوظ	Low منخفض رديء

Miserable و صعب	Mean حيس	Malicious حيث	Maudlin جياش حناس
Mournful حزين	Morose كالح كئيب	Moody مراحي	Misunderstood فهم - غير مفهوم
Nice لطيف	Nervous عصبي	Nasty كريه بعي	Mystified محير
Obsessed مهوس	Nuts محنون	Nurtured مربي	Numb حذر [مقل]
Out of control خارج السيطرة	Ornery مشاكس	Open مفتوح	Offended مرعج
Overwhelmed متأثر - معمور [مشاعر]	Overpowered متعاقم السلطة	Overjoyed مبالح في البهجة	Overcome متعلّب
Patient صبور	Paranoid متشكك مرنا	Panicked مدعور	Pampered مدلل
Perturbed مضطرب	Perceptive إدراكي	Pensive متأمل	Peaceful مسالم
Goofy أحمق	Giving محبة عطاء	Pleasant ممتع	Phony كذب متصنع
Grim معتم	Grief مرارة أسف	Greedy جشع	Grateful مفر بالجميل
Hard قسي	Grumpy عاصب	Grouchy مضطرب	Grimy قدر وسخ
Helpful مساعد	Healthy صحي	Hassled مرعج	Harned متعجل

Hollow وريح	High عالي	Hesitant متردد	Helpless دئس ضعيف
Horrid مروع مدعور	Hopeless ميؤوس مه	Hopeful متفهم بالامل	Honest أمين
Hurt مجروح	Hurried متعجل	Humiliated مهان	Hostile عدائي
Immature غير ناضج	Ignored مُهمل	Ignorant جاهل متحلف	Hyper مبالغ
Impressed متأثر معجب	Impotent عاجز	Important مهم	Impatient عسير صور
Insignificant باه	Innocent بريء	Insecure عسير محضي	Incompetent متفادك
Insulted مهتر	Inspired ملهم	Isolated معزول	Insincere محادع
Involved مدمج	Intolerant متعصب	Intimate عاطفي حميمي	Interested مهتم
Weak ضعيف	Irrked مُتعب	Irrational عير منطقي	Irate سرح الغضب
Wild متوحش بري	Wicked شرير	Whole متكامل صحيح	Whipped مملح محقوق
Withdrawn مسحب مطو على نفسه	Wishful موافق راغب و	Wiped out مزال	Willing راع
Zany أحمق مغفل	Worthy يستحق	Worried قلق	Wonderful رائع
Useful باف مفيد	Used مستعمل مستعمل	Uptight حاد المراح	Upset مرندك

Useless بدون قيمة	Unworthy نافه غير مستحق	Validated مصدق	Valuable قيّم ثمين
Valued مقيم	Victorious متصّر	Violated متهاك	Violent عيف
Voluptuous شهوواني	Vulnerable معرّض - حسّاس	Warm دافئ	Wary حذر
Unacceptable مرفوض	Unapproachable مسيح	Unaware مدرك غير	Uncertain مؤكد غير
Uncomfortable غير مريح	Under control تحت السيطرة	Understanding مفاهم	Understood مفهوم
Undesirable مرعوب فيه	Unfriendly ودود غير	Ungrateful جاحد	Unified موّحد
Unhappy حزين	Unimpressed غير متأثر	Unsafe غير آمن Unstable مزعزع مزعج	Ticked مدفوق
Tickled مددع	Tight محكم قوي جدًا	Timid محيل حيي [مشعر بالحياء]	Tired مُتعب
Tolerant قادر على لاحتمال	Tormented مُعذّب	Torn مشقوق ممزق	Tortured معدب
Touched متأثر عطفاً	Trapped محصور	Tremendous ضخم	Tricked معوّش
Trusted موثوق به	Trusting واثق	Ugly قيح	

ملحق ج ، قائمة أنشطة^(١)

- مقابلة شخص جديد
حضور حفل موسيقى
لعبة كرة (سلة/قدم/ماء)
التخطيط لنزهة أو أحارة
شراء أشياء لنفسه
التواجد على الشاطئ
القيام بعمل فني (رسم/نحت/تلوين/صناعة فيلم/ إلخ)
تسلق المرتفعات أو الجبال
قراءة الكتب المقدسة، أو نص ديني آخر
لعبة الجولف
المشاركة في نشاط تابع للجيش
إعدادة ترتيب أو تغيير ديكور المنزل
حضور حدث رياضي
قراءة كتاب أو مقال عن (كيف تقوم بـ)
حضور سباق (حيول/قطط/كلاب/تجديف/)
قراءة قصص/روايات/قصائد واقعية/أو مسرحيات
الذهاب لمحاضرة أو سماع كلمة
كعبة أو تلحين أغنية

(١) يفصل أن يتم متابعة هذه الأنشطة من خلال مخطط عمل أسبوعي كالتالي

النشاط	مدته	تكراره الأسبوعي	المشكلات	المحرمات	التأثير	أدله نعمه

ركوب ليل/ البحر (دورق تجديف/ دورق مطاطي/ مركب شراعي، مركب
بحري)

تجديد، الأثاث أو المقتنيات

مشاهدة التلفاز

الحميم

ممارسة السياسة

العمل على الماكينات [ركوب/ إصلاح /] (سيارات، عجل، دراجة
بحرية، ونش، ..)

التفكير بشيء نافع للمستقبل

لعب الورق [الكوتشينة]

استكمال مهمة صعبة

المزاح والضحك

حل المشكلات، الألغاز، الكلمات المتقاطعة، ... إلخ

حضور فرح، مناسبة دينية، أو مناسبة عامة

الخروج للعداء مع الأصدقاء أو الرفاق

لعب التنس/ تنس الطاولة

القيادة لمسافات طويلة .

القيام بأعمال حشوية أو نجارة

الكتابة (مقال/ قصة/ رواية/ مسرحية/ قصيدة)

التواجد برفقة الحيوانات .

ركوب طائرة

الاستكشاف (التسلق أو الخروج بعيداً عن المدينة)

عمل محادثة حرة ومفتوحة .

العداء داخل مجموعة

ممارسة الأنشطة بذار العادة (اجتماعية/ دروس/ معارض/ خدمة/)

تعمم وتحديث لعبة حديثة
الحجوج في تطوع دبي أو وطني أو لقاءات اجتماعية
الذهب لبقاء عمل أو مؤتمر
تعمم عرف أداة موسيقية
تحصير تسلي
البرج على الجليلد
قوب المساعدة
الواحد بصحة الأصدقاء
حل مشكلة شخصية
أحد حماء
البناء مع نفسي
طهو طعم أو صنع مشعولة يدوية لبيعها أو التبرع بها
لعب نيدر دو
اللعب مع الأطفال
لعب الشطرنج أو الترد
عمل مشعولات يدوية (حرفيات/ اكسسوارات/ جلدات/ حررات
مسوحات)
عمل تصميمات
ريادة المرضي والمكرويين
الحجوج لمرح
لعب البولج
الظهور في تجمع
مشاهدة الحيوانات البرية
مكار فكرة حديثة
الشجير أو تزيين الفضاء أو القيام بأعمال الحديثة

قراءة المقالات أو الأوراق العلمية أو السحوث الأكاديمية
 ارتداء ملابس جديدة
 قيادة دراجة بخارية
 مجرد الجلوس والتأمل
 تأمل الأشياء الحسنة التي تحدث لعائلتي وأصدقائي
 الذهاب لمعرض/ مولد أو كاريفال/ السيرك/ حديقة الحيوان/ ملاهي
 التحدث عن الدين والفلسفة
 التخطيط أو تنظيم شيء
 الإنصات للأصوات الطبيعية
 المواعدة أو المعاملة اللقمة
 الدخول في حوار عميق
 دعوة الأصدقاء للزيارة
 اللعب في مناسرة رياضية
 تقديم أشخاص لبعضهم البعض
 مسح الهدايا
 الذهاب لاجتماعات المدرسة أو المحافظة أو جلسات المحكمة
 المحادثة ومراسلة رجال أمنين أو مختصين
 الحصول على خطابات أو كروت معاينة أو مذكرات
 مشاهدة السماء والسحب أو الريح
 الخروج للتشره (لحديقة أو رحلة أو)
 شراء شيء للعائلة
 التصوير
 إلقاء كلمة أو محاضرة
 قراءة خريطة
 انقاء لأشياء الطبيعية (الأطعمة أو الفواكه البرية، الصخور، الأصداق،)

العمل لزيادة دخل
مساعدة شخص ما
التواحد بين الجبال
التقدم في العمل (الحصول على ترقية/ ترقية/ أو الترشيح لوظيفة أو مكان
أفضل)

تبادل المكات
المشاركة في ندوة دينية أو حملة دعوية
مشاهدة منظر طبيعي
تناول أطعمة جيدة
تحسين حالتى الصحية (إصلاح الأسنان/ تعبير المظارة/ ضغط الدم
العدائي)

المصارعة أو الملاكمة
الحروح للصيد أو القصر
ريادة المناحف
إحسان العمل
توفير بعض الوقت
صيد السمك
إقراض شيء ما
الذهاب لنادي كمال أجسام أو جلسة سونا
تعلم شيء جديد
ركوب الخيل
المشاركة في وقفة اجتماعية أو مياضية أو بيئية
مهاذفة شخص داعم
اللعب بأوراق الشجر أو الرمال أو الفقاعات
حضور حفلات التجمع (أصدقاء المدرسة أو الكلية)

حضور حفلة سيما
مودة الوقت
طهو وحة
الحصول على مدح أشخاص محبين
تأمل حضور الله في حياتي
القيام شيء على طريقي
القيام شيء مستعرب
الكاء
إحدى أن هناك من يحتاجني
الواحد في تجمع عائلي
تنظيم حفل أو لقاء رفقة
تدريب شخص ما
مشاهدة أو اشتغال الزهور والنباتات
قول دعوة
الحصول على توافق شخص معي
تذكر الأيام الخوالي
الاستيقاظ مبكرًا
اللقاء في سكية وسلام
القيام بتجربة أو أي شاط علمي آخر
ريادة الأصدقاء
كتابة مذكراتك
لعب الكرة
الدعاء
التأمل أو ممارسة اليوجا
الإحسان إلى الناس

تبادل الحديث مع زملاء العمل أو الدراسة
الاسترخاء

أن يطلب أحدهم مساعدتي أو نصحي

التفكير في مشكلات الآخرين

ممارسة ألعاب الطاولة

الاستعراى فى اليوم مساء

القيام بأعمال شاقة خارج المنزل (قطع أو تشذيب الأشجار، تنظيف البناء،

أعمال الحقل، وهكذا)

قراءة الجرائد

ممارسة ألعاب الجليد

حضور مجموعة علاجية، أو رفقة أو مجموعة إنشاد إيقاعي «راب»

اليوم لعالم

لعب لسه نوح

تفريش الأسان

الساحة

الجري، أو ممارسة ألعاب القوة وكمال الأجسام

المشي حافياً

الذهاب للمكتبة

مشاهدة الطيور

السوى

تأمل النفس

بيع أو المتاحرة شىء

إصلاح عطل

النسم لنس

اللعب مع الحيوانات المنزلية

العبير عن محنتي لأحدهم
الاهتمام سئات المبرر
تدو، القهوة/ الشاي/ الكولا / إلح مع الأصدقاء
الترلح على الماء أو ممارسة العطس
الدفع عن أحدهم أو حمايته، إيقاف إساءة
تعليم شخص ما

ملحق د، التواصل . مخطط مهام المتحدث والمستمع

- ١ استعمال حمل تتضمن «أنا»
- ٢ تحدث عن المشاعر والاهتمامات في جمل قصيرة وواضحة
- ٣ توقف بعد إعادة الصياغة، اجعل هدفك هو المهم
- ٤ امدح المتحدث إن أعاد الصياغة بشكل صحيح، واسألهم أن يوضحوا عند عدم وضوح الأمر
- ٥ أعط المساحة للآخر كل بضع دقائق
- ٦ احتفظ برأيك لنفسك حتى يصل دورك للحديث
- ٧ استعمال التوكيد والإطراء بحق بشكل متكرر
- ٨ أعط أمثلة وكن محدداً في حديثك
- ٩ لا تحف أن نطلب من المتحدث أن يرفع من جودة حديثه
- ١٠ إذا حميت أعصابك أو شعرت بالتأثر، اهدأ ثم عد للموضوع

ملحق هـ، اختبار كشف إدمان الجنس

أحب بنعم أو لا

- * هل تشعر بغربة سلوكك الجنسي؟
- * هل تمت الإساءة إليك حسيًا في مرحلة الطفولة أو المراهقة؟
- * هل شعرت يومًا بالقلق أن يكتشف الآخرون طبيعة سلوكك الجنسي؟
- * هل تضطر لإخفاء بعض أنشطة الجنسية عن الآخرين؟
- * هل تعارض سلوكك الجنسي مع حياتك العائلية؟
- * هل تقلق أن تكون أفكارك/سلوكياتك الجنسية أقوى منك؟
- * هل تجد أن سلوكك الجنسي لا يتوافق مع قيمك؟
- * هل تجد لزامًا أن تتحيل أثناء قيامك بسلوك جنسي؟
- * هل تفكر في الجنس شكل أكبر أو أقل مما ترغب فيه؟
- * هل تهم أكثر طاقتك على أشطنتك الجنسية؟
- * هل تجد أن سعيك لحلف الجنس بتعارض مع حياتك الجنسية مع شريكة الحياة؟

* هل مارست الجنس قبل مع قاصرين؟

- * هل شعرت بالخزي أو العار من سلوكك الجنسي؟
- * هل يرفض شريك الحياة مشاركتك بعض الممارسات الجنسية التي ترغب بها؟

* هل تنعارض أفكارك أو سلوكياتك الجنسية مع حياتك الروحية أو الدينية؟

* هل تجد أنك تسعى لحلف المقالات المثيرة جسيًا في المجلات أو على الإنترنت؟

- * هل حاولت قبل التوقف عن سلوك جنسي غير مناسب، وفشلت؟
- * هل وعدت نفسك أو شخصًا آخر من قبل أن تتوقف عن سلوك جنسي، ولكنك؟

* هل حاولت مرارًا التوقف عن السلوكيات الجنسية الحاطنة، وفشلت؟
* هل تم توقيفك أو دحلب تحت حطر المساءلة القابوية بسب سوكك الحسي؟

* هل تطلع المجالات الإباحية أو تتصفح المواقع الإباحية؟
* هل تميت أن لو كنت غير منخرط بهذه الوسوس الجنسية؟
* هل تأدى أحدهم (شعوريًا أو جسديًا) نتيجة سلوكك الجنسي؟
* هل أصبح سعيك حلف الجنس قهريًا شكل أكر؟
* هل تعرضت لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جسيًا، أو تم احذر أو علاحك من أحدها؟

* هل سعيك حلف الجنس اضطررك لصحة أشخاص أو افسء أشياء أو التواحد في أماكن لم تكن معتادًا عليها؟

* هل تميت لو لم يكن لديك هذا السلوك الجنسي القهري المسيطر؟
* هل سوكياتك الجنسية تسيء إليك أو لشخص آخر؟
* هل واحيت متاعب من أحل التوقف عن سلوك جسي حين وجد أنه غير مناسب؟

* هل تمارس أي درجة من «الدرجات الأربع» لسلوكيات إدمان الجنس؟
* هل كان الجنس وسيلة للهروب من المشكلات، الألم، المذعب أو الأذى؟

* هل حاولت من قبل طلب المساعدة للتوقف عن سوك جسي غير مرغوب؟

* هل نهت علاقة مهمة من حياتك بسب عجزك عن الامساع عن الجنس خارج تلك العلاقة؟

* هل لديك مكيالان لقياس درجة الوفاء، واحد تعامل به نفسك والآخر تعامل به شريك الحياة؟

* هل أدت سلوكياتك الجنسية إلى أن تشعر بالتوتر أو الاكتئاب أو التفكير بالانتحار؟

- * هل يوحه أحد والديك صعوبة مع إيمان الجسد؟
- * هل تهتم بالوقت الذي تستغرقه في تخيلاتك الجنسية؟
- * هل تكتنم أسراراً تحصر سلوكياتك الجنسية عن أولئك الأشخاص المحوريين في حياتك؟
- * هل تسبب سلوكياتك الجنسية معاناة لعائلتك أو أصدقائك أو وظيفتك أو عملك؟
- * هل تتعارض سلوكياتك أو تخيلاتك الجنسية مع علاقاتك؟
- * هل تشعر أن عدم قدرتك على ممارسة الجنس الرواحي سيحصى إن توقفت عن الانخراط في الأنشطة الجنسية الجانية؟
- * هل أدى سلوكك الجنسي إلى شعورك بالخوف أو العراة؟
- * هل أصبح تحتاج إلى تنوعات أكثر أو معدلات أعلى من الانخراط في النشاط الجنسي من أجل الوصول إلى النشوة؟
- * هل تعتقد أن كفاءتك الجنسية هي أفضل ما لديك لتقديمه للآخر داخل العلاقة؟
- * هل أدب أفكارك أو أسطنتك الجنسية إلى اعتقادك أنك لا تستحق حياة روحية أو دينية؟
- * هل صطرت يوماً إلى الكذب على من تحب بخصوص أسطنتك الجنسية؟
- * هل استعملت الوعود أو التهديدات من أجل الدخول في علاقة حسية؟
- * هل تشعر أن ما ينقصك لتحقيق السعادة هو الحصول على كفايتك من الجنس مع /أو شريك الجنس المناسب؟
- * هل تظن أحياناً أنك الشخص الوحيد الذي لديه تحيلات حسية عليها أو يعرض في مدارس حسية عليها؟
- * هل مس أن وصفت قواعد مع من، وأين، وكيف يمكنك الانخراط جسدياً ثم لا تلتزم بها؟
- * هل أدى سعيك خلف الجنس إلى تعريض أمانك الشخصي للخطر؟

محمل الإحاثات نعم

معدل الإجابات	غير مدمن	مدمن
٤ ٠	%٨٩,٣	%١٠,٧
٨ ٥	%٨٩,٦	%١٠,٤
١٢ ٩	%٧٧,٢	%٢٢,٨
+ ١٣	%٣,٥	%٩٦,٥

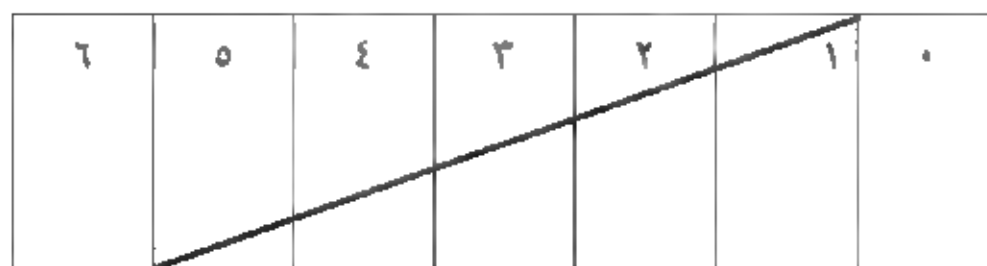
ملحق و، استبيانات البعد الجنسي للرجال

استبيانات البعد الجنسي للرجال	
مقياس كيري	قم باستكماله مرة مدنية، وكرره كل ٦ شهور
مخطط كلاين	قم باستكماله مرة مدنية، وكرره كل ٦ شهور

مقياس كيري

مقياس السلوك الجنسي (إن لم تكن مسخرطاً بممارسة جنسية، يمكنك استبدال أفكار/تحيلات مكان سلوك)

- ٠ مقتصر على سلوك غيري
- ١ سلوك غيري بشكل غالب، وسلوك مثلي بشكل عارض
- ٢ سلوك غيري بشكل غالب، وسلوك مثلي بشكل متكرر
- ٣ سلوك غيري وسلوك مثلي بمعدل متقارب
- ٤ سلوك مثلي بشكل غالب، وسلوك غيري بشكل متكرر
- ٥ سلوك مثلي بشكل غالب، وسلوك غيري بشكل عارض
- ٦ مقتصر على السلوك المثلي



مخطط كلاين

إذا أردت استكشاف توجهك الجنسي فإليك أداة بحثية بسيطة والتي قدم فريشز كلاين وآخرون باستعمالها وهي تعديل على مقياس كيري من خلال تقييم

السلوك و«الاستجابات النفسية» على مقياس من ٠ إلى ٦، حيث ٠ يعني غيري مطلق، و٦ تعني مثلي مطلق، و٣ تعني ثنائي الميل الجنسي

أراد كلاين أن يختبر فرضيته بأن التوجه الجنسي هو عملية «دينامية» حركية ومتعددة العوامل، ولذا قام بتطوير مخطط كلاين للتوجه الجنسي وقد احرص أن التوجه لجنسي للفرد يتكون من عوامل جنسية وغير جنسية والتي تعبر بمرور الوقت هناك ثلاثة متغيرات تصف شكل مباشر الذات الجنسية (الاجسادات والحيالات والسلوك)، وثلاثة متغيرات تصف جوانب محورية لتكوين التوجه الجنسي (التفصيل العاطفي، التفصيل الاجتماعي، ونمط الحياة المثلي/الغيري)، وكذلك متغير التماهي الذاتي (الهوية)

يمكن استعمال هذا النموذج بشكل خاص للكشف الشخصي أو مناقشة مع آخرين، ويمكنك عمل نسخة من المخطط مع النصوص التوضيحية ومنه شكل مفرد. تتبع عرض المخطط هو سلسلة من النقاط نأمل فيها ومشاركتها داخل مجموعة

النص التالي يتبع بشكل دقيق مقال كلاين

مخطط كلاين للتوجه الجنسي			
الوصف المثالي	حاليًا	سابقًا	لمتعبر
			أ لا أجداث لجسي
			ب لسلوك لجسي
			ح لتحييلات لجسية
			د لتفصيل لعاطفي
			ه لتفصيل لاحتماعي
			و لتماهي لدي لهوية
			ز نمط الحياه لمثلي لعيري

متصل						
الاجنس الأحمر مفرد	الاجنس الأحمر شكل عالب	الاجنس الأحمر شكل أكثر	كلا الحبر بالتساوي	الاجنس الأحمر شكل أكثر	الاجنس الأحمر شكل عالب	الاجنس الأحمر مفرد
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

متصل ٢						
عبري فقط	عبري علا	عبري شكلي أكثر	عبري/ مثلي	عبري شكلي أكثر	عبري علا	مثلي فقط
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

أ- الانجذاب الجنسي

في هذا المخطط، سيكون عليك اختيار ثلاثة أرقام؛ واحد لكل مرحلة من حياتك ماضيك وحاضرک والوضع المثالي بدايةً من ماضيك (وحتى سنة من اليوم)، اسأل نفسك أين تقع في هذا المتصل، واحتر الرقم الذي يصفك بشكل أفضل، وقم بكتابة هذا الرقم في حانة «سابقاً» في صف المتغير (أ) الانجذاب (الجسدي) في المخطط ثم قم باختيار الرقم الذي يناسب انجذاباتك الجنسية الحالية معتبراً سنة من اليوم كمحدد للحاضر لتعبر الأشخاص قد يكون اختيارهم لنفس الرقم، وقد يختار آخرون رقماً آخر، ثم قم بكتابة في حانة «الحاضر» في صف (أ) الانجذاب (الجسدي) ثم اختر الرقم الذي تود كدسه لو كان الأمر باختيارك أو إرادتك، وتذكر أنه لا يوجد رقم صائب وأخر خاطئ حين تكتب هذا الرقم في حانة «الوضع المثالي» من صف أ من المخطط تكون قد أنهيت الحاد الثلاث للمتغير أ

ب- السلوك الجنسي

نظر هذا إلى السلوك الفعلي المقابل للانجذاب الجنسي، مع من تمارس الجنس؟ استعمل المتصل ١ لتقييم نفسك، وكما كان الأمر مع المتصل السابق، اختر رقماً يعبر عن الماضى والحاضر والوضع المثالي لسلوكك الجنسي، ثم اكتب الرقم في المخطط والآن في صف المتغير (ب. السلوك الجنسي)

ج- التخييلات الجنسية

المعبر الثالث هو التخييلات الجنسية، وما إن كانت تحدث لك خلال الاستمء أو أحلام اليقظة/ السرحان وسواء أكانت في حياتك الفعلية أو فقط في مخيلتك فإن التخييلات الجنسية تحدد زاوية رؤيتنا. قيم نفسك من المتصل واكتب الرقم المناسب في المخطط

د- التفضيل العاطفي

تؤثر مشاعرنا بشكل مباشر إن لم تكرر تحدد السلوك الفعلي المادي لمحبي. أسأل نفسك إذا ما كنت تحب وتُعجب فقط بأفراد من الجنس الآخر أم أنت متعنى عاطفياً بأفراد من نفس جنسك؟ ابحث عن موقعك على المصل وقيم نفسك بالمتصل الآخر، ثم اكتب الرقم في المخطط

هـ- التفضيل الاجتماعي

بالرغم من كونه مقارناً للتفضيل العاطفي، فعائلاً ما يحدث التفضيل الاجتماعي عن التفضيل العاطفي، فقد تكون محباً لأمساء فقط ولكنك تقضي أغلب وقتك مع الرجال. بعض الأفراد بعض النظر عن توجهاتهم الجنسية يحدون أريحياتهم فقط في الاحتلاط اجتماعياً بأفراد من نفس جنسهم، بينما يجد البعض الآخر أريحياتهم فقط مع أفراد من الجنس الآخر. أين أنت على المتصل؟ اختر أرقامك وضعها داخل المخطط

و- التماهي الذاتي/ الهوية

بعض تعريفك لنفسك متغيراً قوياً حيث تؤثر الصورة الذاتية بقوة في أفكارك وأفعالك. في كثير من الحالات، يكون تعريف الشخص نفسه في الماضي والحاضر مختلفاً تماماً عنه في صورته المثالية. اختر الأرقام المناسبة من متصل ٢ وضعها في الحانة المناسبة لـ (متغير و)

ز- نمط الحياة الغيري/ المثلي^(١)

قد يمارس بعض الرجال الغيريين الجنس فقط مع الأفراد من الجنس الآخر، وفي الوقت ذاته يميلون إلى قضاء معظم أوقاتهم مع رجال مثليين. ومن ناحية أخرى، فقد يميل الرجال ذوي الميول المثلية أو ثنائيي الميل الجنسي إلى أن تكون حياتهم فقط في عالم المثلية أو العالم الغيري أو أن يعيشوا في كلا العالمين. ويعتبر نمط الحياة هو العامل السابع في التوجه الجنسي. أين ومع من تفضل أن تقضي وقتك؟ اختر الأرقام المناسبة من متصل ٢ وأضفها إلى المخطط.

(١) نمط الحياة المثلية هو الأسلوب المميز لحياة المثلية والذي يغذي الميول المثلية في دائرة مفرغة، ويشمل التواجد في بيئة داعمة للمثلية، أو التحققي والاستتار بكل صورته ويشمل التواجد من خلال الحسابات الزائفة على مواقع التواصل، وكذلك يشمل توجه الشك والارتياب تجاه الآخرين من نفس الجنس.

ملحق ز^(١)

وثيقة عفو من فآر تجارب بشري للنازية

إيڤا موسز كور، إحدى الناجيات من معسكرات التجريب بمدينة أوشفيتز في الفترة النازية، وهي من فقدت عائلتها بالكامل ثم أختها التوأم جراء هذه العملية، وبعد سنين عدة قررت ممارسة الغفران تجاه كل ماضيها. تقول: لقد ولدت في ١٩٣٤ واحدة من توأم، كنت أنا ومريم المولود الثالث والرابع في الأسرة، وقد عشنا في قرية صغيرة في ترانسلفانيا برومانيا. وصلنا إلى أوشفيتز أنا وعائلتي ثم تم فصلنا عن أبي وإخوتي، ثم تم فصلي وأختي عن أمي، ولن أنسى أيادينا الممدودة لنصل لبعضنا، تم جمعنا في عنبر واحد عراة تمامًا لقياس علاماتنا الحيوية والأطوال والوزن، ثم خضعت لعمليات التجريب والحقن حيث كان يتم حبس الدم في ذراعي وسحب كمية من الذراع الأيمن وحقن عدة حقن في الأيسر. ارتفعت حرارتي بعد إحدى الحقن، فتوقف التجريب وتم نقلي إلى مشفى كان نزلأوها أقرب إلى الموتى من الأحياء، زارني منجلاً^(٢) لكن لم يفحصني ونظر إلى مخطط الحرارة وقال: «طفلة بانسة، ستكون محفوظة لو تجاوزت أسبوع!» ثم تركني وانصرف! كان عليّ الزحف إلى آخر الممر للحصول على الماء حيث لم يكن باستطاعتي الانتصاب، ولكنني أردت الحياة وكنت أردد في

(١) تمت إضافته من المترجم.

(٢) د جوزيف منجلا: أطلق عليه «ملاك الموت النازي» وهو الطبيب الذي أشرف على عمليات التجارب على الأطفال والمعتقلين في معسكرات التجريب.

نفسي «لا بديل عن النجاة!» وبعد أسبوع انكسرت الحمى، وتم إعادتي إلى التجريب ولم أناقش الأمر مع أحد إلى أن تم تحريرنا في ١٩٤٥.

ماتت توأم إيڤا بعد ذلك نتيجة فشل كليتيها والتي تم اكتشاف أنهما بحجم لا يتجاوز عمر طفلة في العاشرة من عمرها، تبرعت إيڤا بكلية لأختها إلا أنها توفيت بسرطان المثانة في ١٩٩٣، نتيجة التجارب والمحقن بمواد لا تعرف ماهيتها. ثم التقت بأحد الأطباء الذي أشرفوا على عملية التطهير «الهولوكوست» وحين أبدى موافقته على توثيق شهادته بما حدث، تقول: «لقد قررت حينها أن أغفر له، وأخذ الأمر مني أربعة أشهر لأكتب خطاب غفران» ثم قامت بمراجعتها مع معلمة الإنجليزية الخاصة بها، وبعد أن انتهت اقترحت عليها المعلمة أن تغفر كذلك لدكتور «منجلا»، فأبدت لها أنها ليست على استعداد أن تغفر له، فاقترحت عليها أن تتخيله في الغرفة عندما ترجع إلى البيت وتخبره (أنا أغفر لك) لترى ما سيكون الأثر، تقول إيڤا: «وعند عودتي للمنزل، التقطت القاموس وانتقيت عشرين من أبشع أنواع السباب والشتائم ثم قلتها عالية وبوضوح لذلك الشخص المتخيل في غرفتي، وبعد أن انتهيت قلت له: وبالرغم من ذلك أنا أغفر لك» لقد شعرت بشعور غريب جيد، أنني «أر التجارب لخمسين عامًا» لدي سلطة فوق ملاك الموت النازي، لقد كانت لدي القوة الكافية للغفران، القوة التي لم يمنحني إياها أحد.

لقد شعرت بالتححرر، التحرر من أوشفيتز ومن منجلا كذلك. لكن ما هو الغفران الذي منحه؟ أنا أحبه، إنه سلوك من شفاء الذات، تحرير الذات، وتمكين النفس؛ فكل الضحايا وكل الناجين من الإساءات يشعرون بالعجز وفقدان الأمل، وأنا أريد من الجميع أن يتذكر أننا لا نستطيع تغيير ما حدث، وهذا هو الجزء الأساسي من قصتنا، ولكننا نستطيع تغيير كيفية تعاملنا معه، وطبيعة علاقتنا به.

candleholocaustmeuse.org



عالم الأدب
للترجمة والنشر